МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. СУСАНИНО

УЛЬЧСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по ВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Павлова Виктория АлексеевнаПротокол № 1 от «31» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Окулова Наталья ЮрьевнаПротокол № 1 от «31» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор МБОУ СОШ с. Сусанино\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Андросова Елена ВячеславовнаПротокол № 1 от «31» августа 2024 г.. |

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

«Здоровым быть - здорово»

На 2023-2028 учебные годы

с. Сусанино

# ВВЕДЕНИЕ

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Когда нет здоровья, молчит мудрость,

не может расцвести искусство, не играют силы,

бесполезно богатство, и бессилен разум.

Геродот

«Здоровьсберегающие технологии - это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся» - слова профессора Н.К. Смирнова.

Проблемы сохранения здоровья учащихся особенно актуальны в современном обществе. На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то все остальное бессмысленно.

Рост числа этих заболеваний среди школьников за последние годы набирает темпы. Специальные исследования показали, что наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения.

Современная школа непосредственно с решением образовательных задач призвана решать задачи повышения работоспособности и укрепления здоровья учащихся. К тому же всякое заболевание, даже непродолжительное, изменяет реакцию организма, ухудшая функциональное состояние центральной нервной системы, обуславливая падение работоспособности и высокую утомляемость. Дети, страдающие различными хроническими заболеваниями, обладают слабой успеваемостью вне зависимости от системы обучения. Умственная же работоспособность и успешность овладения детьми школьной программой напрямую зависит от показателей здоровья

Настоящая программа составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования, президентской национальной инициативы «Наша новая школа». Анализ программ и концепций развития образования федерального и регионального уровней позволяет выделить задачи по управлению качеством образования. Неотъемлемой частью этого процесса является и сохранение здоровья участников образовательного процесса, которые возможно решить на уровне образовательного учреждения. К таким задачам относятся модернизация образовательного процесса (содержания, структуры, методов и отношений, уклада школьной жизни), подготовка педагогов к решению новых задач.

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

Наиболее важная задача и для ребёнка, и для школы - это формирование здорового образа жизни. Педагогический коллектив нашей школы поставил цель активное формирование мотивации на здоровый образ жизни.

Работа в школе идёт по двум направлениям:

* Создание оптимальных условий, рациональная организация труда и отдыха школьников (школьная гигиена).
* Воспитание у школьников сознательного отношения к охране своего здоровья.

Программа начинается с первого класса и продолжается на всех уровнях образования. Каждый уровень формирует более глубокое понимание мер по охране здоровья. Для ее реализации не требуется дополнительных часов в учебном плане школы, она войдёт в образовательные области, базирующиеся на предметах естественнонаучного, гуманитарного, эстетического циклов, а также через систему дополнительного образования и воспитательные мероприятия.

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** | **Программа здоровьесбережения «Здоровым быть - здорово» МБОУ СОШ с. Сусанино.** |
| **НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА** | * Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 25 июля 2022 года,
* ст.41, Конвенции о правах ребёнка,

- семейный Кодекс РФ,* Федеральный закон от 21.11.2011 года №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» с изменениями на 13 июля 2022 года,
* Федеральный закон от 17.09.1998 г. № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» (с изменениями от 02.07.2021),
* Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитар но-

эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" |
| **ЦЕЛЬ** | Создание здоровьесберегающей среды, направленной на формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся формирование физически здоровой личности, содействие всем участникам образовательного процесса в приобретении устойчивоймотивации на здоровый образ жизни. |
| **ЗАДАЧИ** | - Организовать обмен информацией, изучение и распространение передового опыта в деле защиты здоровья обучающихся;- использовать инновационный опыт в организации профилактической деятельности;- внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе;- пропагандировать здоровый образ жизни среди обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, состояния здоровья через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность;- разработать технологии психолого-педагогического сопровождения сотрудников и обучающихся в образовательной деятельности;- активизировать участие семьи в решении вопросов охраны и укрепления здоровья детей;- предупреждать перегрузки обучающихся в учебной деятельности. Оптимальная организация учебного дня и недели с учётом санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся;- привлекать максимально возможного количества обучающихся к занятиям в спортивных секциях;- развивать систему организации групп здоровья для ослабленных детей;- осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностики за состоянием здоровья учащихся.Создать информационный банк показателей здоровья и образа жизни обучающихся |
| **РАЗРАБОТЧИК ПРОГРАММЫ** | Рабочая группа по разработке программы «Здоровым быть – здорово» |
| **КООРДИНАТОР ПРОГРАММЫ** | Директор школы |
| **СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** | **1 этап - сентябрь 2023 г. - декабрь 2023 г. Подготовительный*** анализ мониторинга заболеваемости учащихся;
* анализ фактов нарушения ПДД учащимися;
* анализ отношения учащихся к вредным привычкам;
* изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
* разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий;

**2 этап - январь 2024 г. - сентябрь 2026 г. апробационный:*** внедрение новых форм,и методов пропаганды ЗОЖ и выявление наиболее эффективных;
* систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
* выполнение оздоровительных мероприятий;

**3 этап - сентябрь 2026 г.- сентябрь 2028 г. контрольно-обобщающий:*** сбор и анализ результатов выполнения программы;
* коррекция деятельности.
 |
| **ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ** | * Внедрение инновационного опыта и новых форм здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.
* Использование в системе технологий психолого- педагогического сопровождения сотрудников и обучающихся в образовательной деятельности. Организация постоянно действующего лектория по пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Проведение мониторинга и диагностики за состоянием здоровья учащихся.
* Создание информационного банка показателей здоровья и образа жизни обучающихся
* Привлечение семьи в решении вопросов охраны и укрепления здоровья детей.
* Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы школы
* Разработка рекомендаций для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;
* Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья (1 раз в четверть);
* Создание комнаты психологической разгрузки для учащихся;
* Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.
 |
| **ЛИЦА, ОТВЕТСТВЕННЫЕ ЗА ДОСТИЖЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ** | Администрация школы Классные руководители Учитель физической культуры |
| **ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ** | * Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения;
* Повышение приоритета здорового образа жизни;
* Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья;
* Повышение мотивации к учебной деятельности;
* Снижение заболеваемости учащихся школы;
* Повышение уровня физической подготовки школьников
 |
| **ПОРЯДОК УПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ** | Проведение промежуточного мониторинга с целью выявления динамики по реализации программыОтветственные за осуществление управлением реализации программы:Директор, заместитель директора по УВР |

Основной стратегической целью программы школы на 2023 - 2028 годы является содействие всем участникам образовательного процесса в создании условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Данная программа рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

# ФУНКЦИИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ РАБОТНИКОВ

**Функции медицинской службы (фельдшер ФАП):**

* проведение диспансеризации учащихся школы;
* медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
* выявление учащихся специальной медицинской группы;
* мониторинг состояния здоровья обучающихся.

**Функции администрации:**

* общее руководство реализации программы: организация, координация, контроль;
* общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
* организация контроля уроков физкультуры;
* обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
* разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
* организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
* организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей.

**Функции классного руководителя:**

* санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
* организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
* организация и проведение в классном коллективе мероприятий, классных часов по профилактике детского травматизма на дорогах, пожарной безопасности;
* организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения, употребления курительных смесей;
* организация и проведение профилактической работы с родителями;
* организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ПЧ №12, Ульчского лесничества, КДН, ПДН, медработниками;
* организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
* организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
* организация и проведение диагностик уровня и качества знаний правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

# Участники программы:

* обучающиеся
* педагогическое сообщество
* родители
* социальные партнеры (ПЧ № 12, Ульчское лесничество, ПДН, КДН, ФАП).

# КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МБОУ СОШ с. СУСАНИНО

Приоритетной задачей школы является формирование здорового образа жизни у обучающихся всеми сотрудниками образовательной организации. Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения:

* оптимальная организация учебного дня и недели с учётом санитарногигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся
* организация питания;
* социально-педагогические условия обучения.

*Слагаемые здоровьесберегающей среды* (все, с чем учащийся соприкасается в течение дня):

* взаимоотношения в семье обучающегося;
* психологическая атмосфера в школе, общение с учителями и учащимися;
* организация внеурочной деятельности;
* создание здоровьесберегающих условий на уроке;
* санитарно-гигиеническая среда (состояние здания школы).

*Условия формирования здоровьесберегающей среды*

* разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ;
* проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья;
* учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы.

# ОСНОВНЫЕ БЛОКИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ В ШКОЛЕ:

*Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья учащихся*

предполагает:

* соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся;
* использование при составлении расписания новой шкалы трудности учебных предметов, позволяющей строить расписание уроков с учетом каждой возрастной группы;
* применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе (проблемное обучение, дифференцированное обучение, проектное обучение, развивающее обучение, модульное обучение, игровые технологии);
* подвижный способ обучения со сменой динамических поз (проведение физкультминуток);
* ведение листка здоровья классов и регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся;
* использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний;
* обязательное медицинское наблюдение фельдшером ФАП, проведение вакцинации, согласно национальному календарю профилактических прививок.

*Блок просветительско-воспитательной работы* предполагает:

* организацию «Дней здоровья», внеурочной деятельности и воспитательной работы здоровье сберегающей направленности;
* включение в план воспитательной работы мероприятий, направленных на формирование мотивации здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;
* пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры).

*Блок рациональной организации учебного процесса* предполагает:

* соблюдение санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
* использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
* создание оптимальных условий для обучающихся в период адаптации на разных этапах обучения;
* развитие познавательной активности и учебной мотивации обучающихся;
* формирование способностей к саморегуляции у младших школьников;
* организация психолого-педагогической помощи обучающимся.

*Блок организации физкультурно-оздоровительной работы* предполагает:

* организация динамических перемен, физкультминуток на уроках;
* проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
* 100% привлечение обучающихся школы к кружкам и секциям школьного спортивного клуба «Олимп»
* регулярное проведение недель здоровья (1 раз в четверть);
* привлечение родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

*Блок здоровье сберегающей инфраструктуры* **ОУ** предполагает:

* соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;
* оснащенность физкультурного (музыкального) зала, спортплощадки, школьной столовой.

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

* проведение в образовательной организации постоянно действующих лекториев по вопросам влияние на здоровье употребление наркотиков и психостимуляторов, игровой, компьютерной зависимости, токсикомании и др. виды зависимого поведения;
* повышение уровня знаний в области вопросов здоровье сбережения;
* обеспеченность образовательной организации научно-методической литературой, видеотекой по вопросам здоровьесбережения обучающихся.

# СТРУКТУРА МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МБОУ СОШ с. СУСАНИНО

**Раздел 1.** Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся (организация здоровье сберегающей деятельности ОУ и готовность учителей к реализации здоровье сберегающей деятельности)

* Позиционирование школы в качестве здоровьесберегающего ОУ;
* Готовность учителей к участию в здоровьеохранной работе;
* Организация методической работы по повышению квалификации педагогических кадров в области здоровьесберегающего образования;
* Организация самоанализа школы - внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы;

**Раздел 2.** Реализация здоровье сберегающих требований к инфраструктуре ОУ.

* Выполнение здоровьесберегающих требований к размещению ОУ, земельному участку, зданию школы;
* Организация питания учащихся;
* Выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно-тепловому режиму школы;
* Выполнение здоровьесберегающих требований к естественному и искусственному освещению;
* Выполнение здоровье сберегающих требований к состоянию и оборудованию учебных кабинетов и применению в образовательном процессе технических средств обучения.

**Раздел 3**. Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровье сберегающих технологий при реализации образовательного процесса в школе.

* Соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации учебного процесса.
* Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.
* Психологические основы здоровье сберегающей организации учебного процесса.

**Раздел 4.** Реализация здоровье сберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьеохранной деятельности ОУ

* Состояние физкультурно-спортивного комплекса школы;
* Организация уроков физвоспитания в школе;
* Физвоспитание в режиме дня школы;
* Внеклассная физкультурно-спортивная работа;
* Контроль выполнения учащимися школы нормативов двигательной активности;
* Комплексная оценка физической подготовленности учащихся школы.

**Раздел 5.** Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов ЗОЖ у обучающихся в образовательной организации.

* Организация образовательной работы в рамках учебных дисциплин здоровьеохранного блока.
* Организация воспитательной работы в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся.
* Участие обучающихся и их родителей в здоровьеохранной работе ОУ.

**Раздел 6.** Организация профилактики употребления ПАВ в среде обучающихся

* Комплекс мероприятий по профилактике употребления ПАВ учащимися.
* Выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся.
* Организация безопасной поддерживающей образовательной среды.

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

* Организация медицинского обслуживания учащихся.
* Оценка комплексных показателей состояния здоровья учащихся.

**Раздел 8.** Организация системы мониторинга формирования культуры ЗОЖ обучающихся (средствами психологических технологий, анкетных методов и социологических опросов)

* Проведение ежегодного социально-психологического тестирования обучающихся, достигших 13 летнего возраста.
* Организация психологического сопровождения здоровьесберегающего образовательного процесса в ОУ.
* Диагностика психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья.
* Анкетирование показателей здоровья и образа жизни учащихся;
* Оценка формирования у обучающихся, их родителей, педагогов мотивации ведения ЗОЖ, обобщение аналитической информации в форме отчетов ОУ.

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ:

**Цель данной работы**: привитие норм ЗОЖ на основе отказа от вредных привычек, соблюдение режима дня, спортивного режима, использование оздоровительных сил природы.

1. **Гигиенические средства** (санитарно-гигиенические средства здоровье сберегающие технологии)
* Требования к материально-техническому состоянию здания школы;
* Организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов;
* Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления;
* Организация рационального питания учащихся;
* Соблюдение общего режима дня учащихся - 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.
* Организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций.
1. **Средства двигательной направленности** (здоровье сберегающие технологии физкультуры и спорта)
* Уроки физкультуры с комплексами физических упражнений;
* Физкультминутки на уроках и подвижные перемены;
* Различные виды оздоровительной гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения и пр.), лечебная физкультура;
* Эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренинги и др.

# Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ

(психологические здоровье сберегающие технологии)

* Обеспечение положительного эмоционального климата в учебном коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик;
* Всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития.
1. **Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса** (здоровье сберегающие образовательные технологии)
* Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс;
* Системный подход к организации образовательной деятельности;
* Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровье сберегающей направленности для всех уровнях обучения.
1. **Профилактические и закаливающие средства** (воспитательная работа по формированию ЗОЖ)
* Организация просветительского лектория;
* Культурно-массовые мероприятия;
* Работа с семьей учащегося (пропаганда ЗОЖ через систему занятий в родительском лектории)
* Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, экскурсии)

# МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТИ УЧЕНИКА

Подготовка к ЗОЖ ребенка на основе здоровье сберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности школы. В качестве основополагающей линии развития школы в этом направлении выбрана концепция здоровье сберегающего образования. Центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный ученик, и, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям развития его всесторонней личности. Модель технологий обучения в здоровьесберегающей школе существенно отличается от других существующих моделей и педагогических систем. Они предоставляют ученику большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках ученик не подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя. Учитель, обладающий 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 здоровье сбережения. Учет индивидуальных особенностей учащихся в педагогической деятельности - это комплексная задача, требующая перестройки организации учебного процесса, которая может быть решена несколькими путями:

* вариативностью образовательной среды на основе принципов профилизации обучения;
* дифференциацией обучения;
* индивидуализацией учебного процесса с учетом личностных особенностей учащихся;
* разработкой индивидуальных образовательных программ для детей с особенностями развития и педагогически запущенных детей;
* индивидуальными портфолио в системе дистанционного образования.

Работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровье сбережения учащихся .Для этого была создана прогнозируемая модель личности ученика:

|  |  |
| --- | --- |
| **Модель выпускника первого уровня обучения** | **Модель выпускника второго уровня обучения** |
| - знание основ и выполнение | - знание основ и выполнение правил личной гигиены; |
| правил личной гигиены; | * владение основами личной гигиены и ЗОЖ;
* знание основ строения и функционирования
 |
| - владение основами | организма человека; |
| личной гигиены и ЗОЖ. | * знание изменений в организме человека в пубертатный период;
* умение оценивать свое физическое и психическое состояние;
* знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;
* поддержание физической формы;
* телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;
* гигиена умственного труда.
 |

# Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

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

*Базовыми компонентами на всех уровнях 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, различными видами спорта;
* формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

*Методы контроля над реализацией программы:*

* проведение заседаний Методического совета школы и МО классных руководителей;
* создание методической копилки опыта по здоровьесберегающему направлению воспитательной работы;
* посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;
* мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
* сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
* контроль организации учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся по формированию здорового образа жизни.

 **Реализация основных направлений программы:**

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
3. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня;
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
8. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием.
9. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, классных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей 10. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе.
10. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
11. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

# Перечень основных мероприятий по реализации программы «В здоровом теле, здоровый дух» на 2023-2028 годы

1. Анализ заболеваний и мониторинг результатов.
2. Составление социального распорта по классам:
* Группа «риска»;
* Проблемные семьи;
* Многодетные семьи;
* Малообеспеченные семьи;
* Неполные семьи;
* Дети с хроническими заболеваниями.
1. Микроисследования: «Здоровье школьника»; «Характеристика уровня здоровья школьников»; «Режим дня»
2. Тестирование психофизического состояния учащихся.
3. Опрос родителей:
* Какую помощь могут оказать родители в организации здоровьесберегающей деятельности школы;
* Что могут сделать родители по недопущению появления вредных привычек у детей.
1. Родительские лектории «Как сберечь здоровье?»
2. Оформление тематических стендов (выставок, уголков здоровья)
3. Выпуск буклетов, публикаций, методических рекомендаций.
4. Ознакомление с опытом работы других школ по теме.
5. Проведение конкурсов: «Самый здоровый класс»; «Самый спортивный класс»,

«Лучший спортсмен»».

1. Выпуск экрана соревнований по результатам конкурса.
2. Спортивные праздники.
3. Беседы и классные часы о здоровом образе жизни.
4. Проведение динамических пауз.
5. Обеспечение правильного и качественного питания в школе.
6. Работа с обучающимися, мотивированными на успешное обучение, с целью избежания перегрузок.

# Прогнозируемый результат:

* + Улучшение состояния физического и психического здоровья учащихся, его коррекция, уменьшение заболеваемости;
	+ Создание представления об индивидуальной карте учащегося, с разработкой индивидуального маршрута здоровья;
	+ Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни;
	+ Повышение уровня физической подготовленности учащихся;
	+ Развитие навыков общения в коллективе на базе спортивных мероприятий, формирование командного духа;
	+ Положительная динамика состояния здоровья учащихся, снижение заболеваемости;

# Календарный план реализации программы «Здоровая школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственный** |
| Разработка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся | Сентябрь - май 2023-2024 г. | Директор школы |
| Создание информационного и материально- технического обеспечения здоровьесберегающей деятельности школы | 2023 - 2028 гг. | ДиректорЗаместительдиректора по УВР |
| Проведение системы тренингов, направленных на профилактику эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов | По плану работы | Заместительдиректора по УВР |
| Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни | Ежегодно | Заместительдиректора по УВР, учительфизкультуры |
| Применение на уроках здоровьесберегающих технологий | 2023 - 2028 гг. | Заместительдиректора по УВР |
| Систематическая диагностика состояния здоровья учащихся | Ежегодно |
| Контроль выполнения норм Сан ПиНа и охраны труда | 1 раз в четверть (ежегодно) | Заместительдиректора по УВР Классные руководители |
| Анализ состояния здоровья учащихся | 1 раз в полугодие(ежегодно) | Заместительдиректора по УВР |
| Проведение музыкальных и спортивных перемен | Систематически | Классные руководители |
| Проведение традиционных общешкольных спортивных соревнований и спортивно- оздоровительных мероприятий в школе | Ежегодно по плану школы | Заместительдиректора по УВР Заместительдиректора по ВР Классные руководители учительфизкультуры |
| Организация и проведение туристических слетов и походов Дней здоровья с привлечением родителей и учащихся. |
| Содействие в проведении медико-профилактических мероприятий медицинскими работниками ФАПа | Постоянно |
| Создание системы информированности родителей о результатах анализа состоянияздоровья и профилактической работы в школе по оздоровлению детей | Ежегодно |  |
| Организация и проведение лекций и родительских собраний по проблемамвозрастных особенностей учащихся |
| Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурныепаузы, подвижные перемены, часы здоровья) | Постоянно | Классные руководители учительфизкультуры |
| Профилактика травматизма | Постоянно | Классныеруководители |
| Проведение итоговой и промежуточной аттестации в щадящем режиме с учетом здоровья учащихся | Заместительдиректора по УВР |
| Создание зон отдыха и психологической разгрузки для учащихся и учителей | 2023 - 2028 гг. | Администрацияшколы |
| Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда | Постоянно | Завхоз |
| Осуществление выборочного косметического ремонта учебных и служебных помещений | 2023 - 2028 гг. |
| Обновление ученической мебели в кабинетах и классах школы |
| Поддержание здания школы в хорошем состоянии (ежегодные косметические ремонты, замена элементов систем водоснабжения, теплоснабжения, канализации, электрооснащения и др.) | Ежегодно |
| Преодоление адаптационного периода детей при поступлении в первый класс в щадящем режиме | 2023 - 2028 гг. | Заместительдиректора по УВР Заместительдиректора по ВР Классные руководители |
| Организация специальных занятий сдошкольниками по подготовке к школе |
| Лекции для родителей будущих первоклассников «Как подготовить ребенка к школе» |
| Обеспечение качественным горячим питанием учащихся 1 - 9 классов | Ежедневно | Завхоз |

**МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВАЯ ШКОЛА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Органы управления** | **Мероприятия** | **Сроки** |
| Администрация школы | Создание творческой группы по разработкеПрограммы «В здоровом теле, здоровый дух» | Июнь 2023 г. |
| Анализ дозировки учебной нагрузки:* учебные планы;
* график контрольных работ
 | Сентябрь (ежегодно) |
| Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия учащихся в школе |
| Анализ влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний и уровень обученности | Январь (ежегодно) |
| Анализ эффективности уроков физкультуры | Апрель(ежегодно) |
| Итоговый анализ состояния здоровья учащихся | Май (ежегодно) |
| Комплектование полного пакета документов пореализации Программы здоровьесбережения | 2028г |
| Педагогический Совет | Обсуждение и принятие программы «Здоровым быть - здорово» | Август 2023г. |
| Использование здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочное время | Март 2024 г. |
| «Аукцион» здоровьесберегающих технологий | Январь 2025г. |
| Здоровьесбережение в рамках реализации ФГОС | Март 2026г. |
| Здоровьесбережение при применении ИКТ | Январь 2027г. |
| Методический Совет школы | Обсуждение Программы «Здоровая школа» | Август(ежегодно) |
| Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий |
| Составление рационального режима дня дляучащихся | Сентябрь(ежегодно) |
| Разработка критериев и индикаторов уровняздоровья участников образовательного процесса для мониторинга оценки качества образования | Ноябрь 2023 г. |
| Методическая панорама «Здоровьесберегающиетехнологии» | Март 2027 г. |
| Организация методической недели «Обучение ивоспитание с успехом» | Апрель 2027г. |
| Мониторинг влияния состояния здоровья воспитанников на качество знаний по предметам | Июнь (ежегодно) |
| Кураторство над лекторскими группами старшеклассников «Жизнь без вредныхпривычек» | Ежегодно |
| Подготовка памяток для учащихся поформированию ЗОЖ | Ежегодно |
| Родительский комитет | Ознакомление родителей с деятельностью школыпо оздоровлению и пропаганде ЗОЖ | Ежегодно |
| Круглый стол «Здоровье наших детей» | Декабрь 2023 |
| Ознакомление родителей с различными оздоровительными системами | Ежегодно |
| Анализ результатов работы школы по оздоровлению и пропаганде ЗОЖ | Ежегодно |

# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПО УРОВНЯМ ОБРАЗОВАНИЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Ступень** | **Задачи педагогов** | **Прогнозируемые результаты** |
| Начальноезвено: | Примитивно - поведенческий | - Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры- Приобщение к гигиенической культуре- Организация ЗОЖ | Отсутствиевредных привычек |
| 1-4 классы |
| Основное звено: 5-9 классы | Эмоциональный | - Приобщение к ЗОЖ- Формирование полового самосознания и ЗОЖ-Воспитание грамотного отношения к медико-профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека. | Стремление к ЗОЖ |

**ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВАЯ ШКОЛА»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы реализации** | **Программные мероприятия** |
| **Для педагогов** | **Для учащихся** | **Для родителей** |
| **I этап сентябрь 2022 г. - декабрь 2022 г.** | 1.Проведение семинара«Основы воспитания и культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя»1. Совещание при директоре по

подготовке проведения совещания«Использованиездоровьесберегающи х технологий в процессе обучения и воспитания»1. Составление классными руководителями социального паспорта класса, паспорта

здоровья. | 1. Заседание ученического совета
2. Проведение медицинского осмотра учащихся.
3. Профилактические

беседы с учащимися пере д каникулами1. Тематические классные часы по программе профилактики, ДДТТ, ПБ, ЛБ.

Анкетирование на всех уровнях обучения. | 1. Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы

физического воспитания учащихся1. Родительские собрания на тему:

«Роль семьи в воспитании потребности в ЗОЖ»1. Работа комиссии родительского совета школы по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда.
 |
| **II этап****январь 2023 г. - сентябрь 2026 г.** | 1.Выпуск электронной копилки интересныхдел по теме «Здоровье- это здорово!».1. Реализация проекта

«Здоровье в наших руках».1. Организация цикла занятий «Здоровье- это здорово! (для

педагогов) | 1. Беседы, лекции«Как уберечь себя от беды»2.Школьная спартакиада. 3.Цикл классных часов:«Как уберечь себя от беды» (1-4 кл.).«Здоровые привычки -ЗОЖ» (5-7 кл.). «Вредные привычки и их преодоление»(8-9 кл.) | 1.Совместные занятия детей иродителей, участие в, походах, спортивных соревн ованиях.1. Общешкольные семейные спортивные праздники.
2. Тематические родительские собрания
 |
| **III этап сентябрь 2026г.- сентябрь 2027 г.** | Педагогический совет«Здоровье сберегающаядеятельность школы: мониторингэффективности». | 1. Анализ состояния психического, нравственного,

физического здоровья учащихся.1. Исследование духовно- нравственного здоровья.
2. Общешкольное спортивное мероприятие

сучастием родителей и детей | 1. Родительское собрание «Здоровье сберегающая

деятельностьшк олы: мониторинг эффективности».1. Общешкольное спортивное мероприятие с

участием родителей и детей |

# ТРАДИЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ НА ВСЕХ ЭТАПАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ, ЗДОРОВЫЙ ДУХ»**

***Сентябрь***

* Выполнение и соблюдение норм и правил СанПинов (шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, расследование обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий)
* Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья).
* Организация дежурства по школе и по классам.
* Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях.
* Организация внеурочной занятости: работы кружков и секций.
* Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровье сбережению детей.
* Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровье сбережению.
* Организация питания учащихся.
* Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
* Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
* Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

***Октябрь***

* Организация работы по поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
* Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию ЗОЖ
* Физкультминутки (ежедневно).
* Обеспечение надлежащих психолого- педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.).
* Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях
	+ Подвижные игры на переменах (ежедневно).
	+ Организация контроля питания
	+ Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

***Ноябрь***

* + Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
	+ Проведение классных часов и мероприятий по теме « Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
	+ Организация контроля питания
	+ Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
	+ Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов
	+ Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

***Декабрь***

* + Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
	+ Организация контроля питания
	+ Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно). Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

***Январь***

* Открытые классные часы «Тренинг здорового образа жизни».
* Физкультминутки и динамические паузы.
* Организация контроля питания
* Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов
* Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях
* Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди учащихся.
* Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

***Февраль***

* + День защитника Отечества.
	+ Физкультминутки и динамические паузы.
	+ Организация контроля питания

***Март***

* + Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
	+ Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
	+ Антинаркотический месячник «Будем жить!».
	+ Организация контроля питания
	+ Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

***Апрель***

* + Всемирный день здоровья.
	+ Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов
	+ Организация контроля питания
	+ Благоустройство школьной территории.
	+ Динамические паузы, физкультминутки.

***Май***

* + Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
	+ Мероприятия, посвященные Дню Победы.
	+ Организация контроля питания.
	+ Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

***Июнь***

* + Международный день защиты детей.
	+ Всемирный день защиты окружающей среды.
	+ Работа по плану летнего пришкольного оздоровительного лагеря «Мечта»

# РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫМ БЫТЬ - ЗДОРОВО»

формирование системы физкультурно- оздоровительной работы школы через

совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого ребенка;

- осуществление систематического контроля состояния

здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики;

- снижение я заболеваемости всех участников образовательного процесса;

- создание компьютерного банка данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования, для использования совершенствования модели медико-психолого-педагогического сопровождения учащихся;

- повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

# МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В МБОУ СОШ С. СУСАНИНО

**С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА К УЧАЩИМСЯ**

|  |
| --- |
| **СУБЪЕКТЫ** |
| **Учащийся** | **Члены семьи учащегося** | **Педагоги** | **Привлеченные специалисты и организации** |
| **Ценности** |
| Осознание причин своих личностных, и других переживаний, особенностейформирования межличностных отношений | Осмысление мотивов, потребностей, устремлений, установок, отношений, особенностей поведения и эмоциональногореагирования ребенка | Открытие системы ценностей подростка внутреннего происхождения | Достижение соответствия между декларируемыми и реально-действующими ценностями |
| **Цель** |
| Сохранение и укрепление здоровья обучающихся |
| **Задачи** |
| Осознание ценности здоровья и активно- познавательное стремление к его совершенствованию, индивидуальнаяинформированность и способность принимать ответственныеэффективные решения, определяющиеструктуру и качество жизни | Удовлетворение потребностей учащегося в ЗОЖ, формирование потребности всоблюдении элементарных гигиенических норм и правил, выведение подростка в режим саморазвития, самовоспитания | Сохранение и развитие здоровья учащегося при его оптимальной трудоспособности и социальной активности,формирование системы умений издоровьеформирующи х технологий и стратегий | Формирование доминантной установки на восприятиепозитивных сторон реальности и защиту от негативныхвлияний среды. |

|  |
| --- |
| **Функции** |
| Самореализации | Психофизиологическая | Эстетически-познавательная | Психотерапевтическа я |
| **Аспекты** |
| Личностный | Командный | Образовательный | Деятельностный |
| **Формы** |
| Консультации, беседы, инструктажи, тренинги, семинары-практикумы, дни открытых дверей,конференции |
| **Результаты**(с позиций трех уровней отношения учащегося к своему здоровью) |
| Когнитивный | Эмоциональный | Поведенческий |
| Позитивное отношение учащегося к себе, самоуважение | Формирование дифференцированных обобщенных знаний о себе в процесседеятельности и общения с окружающими | Включенность в культурно-оздоровительную деятельность |

# Заключение

Данная программа рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию.

Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.

# Программа разработана с использованием Интернет - ресурсов:

1. «Здоровьесберегающие образовательные технологии» [https://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-](https://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-tekhnologii/library/2018/03/18/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v) [tekhnologii/library/2018/03/18/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v](https://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-tekhnologii/library/2018/03/18/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v)
2. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе <https://pedsovet.org/article/zdorovesberegayuschie-tehnologii--v-obrazovatelnom-protsesse>
3. Организация системы просветительской и методической работы с педагогами, обучающимися и родителями по формированию здорового образа жизни <https://pandia.ru/text/78/460/20971.php>
4. «Особенности формирования здоровьесберегающей среды в образовательной организации»

[https://infourok.ru/osobennosti-formirovaniya-zdorovesberegayushej-sredy-v-obrazovatelnoj-](https://infourok.ru/osobennosti-formirovaniya-zdorovesberegayushej-sredy-v-obrazovatelnoj-organizacii-4572029.html) [organizacii-4572029.html](https://infourok.ru/osobennosti-formirovaniya-zdorovesberegayushej-sredy-v-obrazovatelnoj-organizacii-4572029.html)

1. Программа «Здоровьесберегающая деятельность в начальной школе» [https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2020/11/14/programma-](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2020/11/14/programma-zdorovesberegayushchaya-deyatelnost-v) [zdorovesberegayushchaya-deyatelnost-v](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2020/11/14/programma-zdorovesberegayushchaya-deyatelnost-v)