

ПРИНЯТО
На заседании Педагогического совета
МБОУ «СОШ №3»
Протокол № 03 от 01.09.2025г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ «СОШ №3»
Л.Г.Гафиятуллина
Введено в действие приказом
№ 289/1 от 01.09.2025г.



Комплексный план работы по сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса на 2025–2026 учебный год

Цель: Создание здоровьесберегающей образовательной среды, способствующей формированию, сохранению и укреплению физического, психического и социального здоровья обучающихся, педагогов и родителей.

Девиз: «Здоровая школа — здоровая нация!»

Структура плана: Работа строится по трем взаимосвязанным направлениям, охватывающим все уровни школьной жизни.

1. Организационно-управленческое направление

Создание нормативной базы и системы управления процессами здоровьесбережения.

Мероприятие	Сроки	Ответственные	Ожидаемый результат
Создание и утверждение рабочей группы (Совета по здоровью)	Август	Директор, зам. директора по ВР	Сформирована команда, распределены зоны ответственности
Разработка и утверждение «Программы здоровьесбережения» и годового плана	Август	Рабочая группа	Утвержденный документ, регламентирующий деятельность школы
Проведение «Дня здоровья» для педагогов (тренинг по профилактике выгорания)	Сентябрь	Психолог, зам. директора по ВР	Снижение уровня профессионального стресса у учителей
Мониторинг состояния здоровья обучающихся (анализ справок, скрининг осанки/зрения)	Октябрь, Апрель	Медработник, классные руководители	Выявление «групп риска», корректировка работы
Итоговое заседание Совета по здоровью: анализ работы за год	Май	Рабочая группа	Анализ эффективности, корректировка плана на следующий год

2. Учебно-воспитательное направление (в рамках уроков и внеурочной деятельности)

Внедрение здоровьесберегающих технологий непосредственно в образовательный процесс.

А. Работа на уроке (для учителей-предметников)

Мероприятие	Сроки (периодичность)	Ответственные
Внедрение обязательных физкультминуток и гимнастики для глаз	Еженедельно на каждом уроке (1-5 мин.)	Учителя-предметники
Чередование видов деятельности (слуховой, зрительной, двигательной нагрузки)	Постоянно в структуре урока	Учителя-предметники
Интеграция тем о ЗОЖ в содержание предметов	В течение года	Учителя-предметники
Примеры: * Расчет калорийности (математика), влияние ПАВ на организм (биология/химия), права потребителей (ОБЖ/обществознание)		

Б. Внеклассная работа (для классных руководителей)

Мероприятие	Сроки	Ответственные
Проведение тематических классных часов Темы: «Режим дня — залог успеха», «Профилактика кибербуллинга», «Конфликты и как их решать».	1 раз в месяц	Классные руководители
Организация и проведение Дней здоровья	1 раз в четверть	Зам. директора по ВР, учителя ФК
Участие в общешкольных спортивных мероприятиях («Веселые старты», турниры)	По плану спорткомитета школы	Учителя ФК, классные руководители

3. Психолого-социально-педагогическое сопровождение

Создание благоприятного психологического климата и работа с «группами риска».

Мероприятие (для педагога-психолога)	Сроки	Ответственные
Диагностика уровня школьной тревожности и адаптации (5-е, 10-е классы)	Сентябрь, Февраль	Педагог-психолог
Групповые тренинги для подростков («Я и другие», «Стрессоустойчивость»)	В течение года (по запросу)	Педагог-психолог
Индивидуальные консультации для учащихся «группы риска» и их родителей.	Постоянно	Педагог-психолог
Семинары-практикумы для педагогов «Профилактика эмоционального выгорания»	Ноябрь, Март	Педагог-психолог

4. Работа с родителями

Повышение педагогической культуры родителей в вопросах здоровья детей.

Мероприятие (для зам.дир по ВР/кл.рук)	Сроки	Ответственные
Общешкольное родительское собрание «Здоровая семья — здоровый ребенок»	Сентябрь/Октябрь	Администрация, педагог-психолог

Тематические лектории и семинары Темы: «Подростковый возраст: как сохранить контакт», «Профилактика вредных привычек», «Безопасность в сети Интернет».	1 раз в четверть	Педагог-психолог, медработник
Индивидуальные консультации по запросу родителей	Постоянно	Педагог-психолог, кл. руководители

5. Оздоровительно-профилактическое направление

Физическое оздоровление и профилактика заболеваний.

Мероприятие (для медработника и учителей ФК)	Сроки	Ответственные
Контроль за организацией горячего питания	Ежедневно в течение года	Медработник, администрация столовой
Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима	Ежедневно в течение года	Зам. директора по АХЧ, медработник
Проведение бесед о личной гигиене и профилактике ОРВИ/Гриппа	Сентябрь, Январь (перед эпидсезоном)	Медработник
Акции и конкурсы («Мы против курения», конкурс плакатов «Спорт — альтернатива вредным привычкам»)	В течение года (к датам)	Зам. директора по ВР, кл. руководители

Ожидаемые конечные результаты:

1. Снижение общей заболеваемости обучающихся и педагогов на 10–15%.
2. Снижение уровня тревожности и психоэмоционального напряжения среди участников образовательного процесса.
3. Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни у 80% обучающихся.
4. Создание в школе благоприятного психологического климата.
5. Сформированная система преемственности в работе по здоровьесбережению между ступенями образования.