

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СОШ №3» г. Альметьевска Республики Татарстан

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.



**Программа здоровьесбережения  
МБОУ «СОШ №3» г. Альметьевска РТ  
на 2025–2026 учебный год**

**Паспорт программы**

Наименование	Программа здоровьесбережения
Основание для разработки	Федеральный закон «Об образовании в РФ», СанПиН, Устав школы, Приказ директора о создании Совета по здоровью
Заказчик и исполнитель	Заказчик: Администрация школы. Исполнитель: Педагогический коллектив, Совет по здоровью
Цель программы	Создание здоровьесберегающей образовательной среды, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса
Задачи программы	1. Совершенствовать систему физического воспитания и оздоровления обучающихся. 2. Внедрять психолого-педагогические технологии, способствующие сохранению психического здоровья. 3. Формировать культуру здорового образа жизни (ЗОЖ) у обучающихся, педагогов и родителей. 4. Обеспечить безопасные и комфортные условия обучения (санитарно-гигиенические).
Сроки реализации	2025–2026 учебный год
Источники финансирования	Бюджетные средства школы, средства от приносящей доход деятельности, спонсорская помощь

**1. Паспорт состояния здоровья и анализ проблем**

1.1. Анализ заболеваемости:

Тенденция: Общая заболеваемость обучающихся имеет тенденцию к снижению на 10% по сравнению с прошлым годом.

«Группы риска»: Наибольшее количество пропусков по болезни наблюдается в 3-4 классах. Основные диагнозы: ОРВИ, заболевания ЖКТ, нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, нарушение осанки), миопия (близорукость).

### 1.2. Анализ условий обучения:

- Соблюдение норм СанПиН по освещенности, режиму проветривания и рассадке обучающихся — соответствует.
- Организация горячего питания: охват питанием составляет 100%.
- Наличие спортивного инвентаря и оборудования — достаточное.

### 1.3. Выявленные проблемы:

- Низкая двигательная активность обучающихся во внеурочное время.
- Рост психоэмоционального напряжения в периоды итоговой аттестации.
- Недостаточная информированность родителей о принципах ЗОЖ.

## 2. Основные направления реализации программы

Направление 1: Оздоровление физической среды и физическое развитие

**Цель:** Укрепление физического здоровья через оптимизацию нагрузок и развитие двигательной активности.

Мероприятие	Сроки	Ответственные	Ожидаемый результат
Контроль за соблюдением режима проветривания и динамических пауз на уроках	Постоянно	Учителя-предметники, Совет по здоровью	Снижение утомляемости, профилактика гиподинамии
Организация утренней зарядки для желающих («Группы здоровья»).	Постоянно (по расписанию)	Учитель ФК	Повышение утренней активности, улучшение самочувствия
Проведение Дней здоровья, «Веселых стартов», общешкольной Спартакиады	Согласно плану	Учитель ФК, классные руководители	Популяризация спорта, сплочение коллектива
Мониторинг осанки и зрения (скрининги).	Октябрь, Апрель	Медработник, учителя	Раннее выявление проблем, рекомендации родителям

Направление 2: Психолого-педагогическое сопровождение

**Цель:** Сохранение психического здоровья, профилактика стресса и конфликтов.

Мероприятие	Сроки	Ответственные	Ожидаемый результат
Диагностика уровня школьной тревожности (5-е, 9-е, 11-е классы).	Сентябрь, Май	Педагог-психолог	Выявление «групп риска», планирование работы
Проведение тренингов «Стрессоустойчивость» для выпускников	Февраль-Март	Педагог-психолог	Снижение экзаменационного стресса
Профилактика буллинга и кибербуллинга (классные часы, тренинги).	В течение года	Классные руководители, Педагог-психолог	Снижение конфликтности, формирование толерантности
Семинар-практикум для педагогов «Профилактика эмоционального выгорания».	Ноябрь	Педагог-психолог	Улучшение психологического климата в педагогическом коллективе

### Направление 3: Формирование культуры ЗОЖ и профилактика вредных привычек

**Цель:** Формирование устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни.

Мероприятие	Сроки	Ответственные	Ожидаемый результат
Акция «Мы за чистые легкие!» (конкурс плакатов/эссе).	Ноябрь (к Дню отказа от курения)	Классные руководители, Совет по здоровью	Повышение информированности о вреде курения
Проведение уроков/бесед о вреде ПАВ с приглашением инспектора ПДН.	В течение года (по плану ОБЗР)	Учитель ОБЗР, Инспектор ПДН	Правовая грамотность, осознание последствий
Организация встреч с успешными спортсменами города/врачами	По отдельному графику	Зам. директора по ВР	Пропаганда спорта и здорового выбора

### Направление 4: Работа с родителями

**Цель:** Вовлечение семьи в процесс воспитания культуры здоровья.

Мероприятие	Сроки	Ответственные
Родительское собрание общешкольное «Здоровая семья — здоровый ребенок».	Сентябрь/Октябрь	Администрация, Педагог-психолог
Лекторий для родителей «Безопасный интернет для подростков».	Январь/Февраль	Педагог-организатор, Педагог-психолог
Индивидуальные консультации для родителей «группы риска».	По запросу/графику	Педагог-психолог

### Направление 5: Организационно-методическая работа

**Цель:** Координация всех процессов здоровьесбережения.

Мероприятие	Сроки	Ответственные
Заседания Совета по здоровью (плановые и оперативные).	Согласно плану (ежеквартально) + по запросу	Зам. директора по ВР (Председатель Совета)
Мониторинг реализации программы (сбор данных, анализ).	Октябрь, Апрель/Май	Совет по здоровью
Подготовка отчета о реализации программы за год	Май/Июнь	Совет по здоровью, Зам. директора по ВР

### 3. Механизмы реализации

1. Интеграция в учебный процесс: Включение тем о здоровье в содержание уроков (межпредметные связи).
2. Внеурочная деятельность: Реализация программы через кружки, секции, классные часы.
3. Взаимодействие с социумом: Привлечение внешних ресурсов (медицинские учреждения, спортивные школы, полиция).
4. Информационное сопровождение: Оформление стендов («Уголок здоровья»), выпуск школьной газеты с рубрикой «Будь здоров!».

### 4. Ожидаемые результаты к концу 2025–2026 уч. года

1. Снижение общей заболеваемости обучающихся на 10–15% (по сравнению с предыдущим годом).

2. Увеличение доли обучающихся, занимающихся в спортивных секциях (внутри и вне школы), на 60%.
3. Стабилизация показателей психоэмоционального состояния учащихся (снижение уровня тревожности по результатам диагностики).
4. Повышение уровня информированности родителей и педагогов по вопросам ЗОЖ (по результатам анкетирования).
5. Создание в школе устойчивой системы здоровьесбережения как части общей культуры образовательного учреждения.

#### **5. Система оценки эффективности программы**

Оценка проводится по количественным и качественным показателям:

- Количественные: Статистика пропусков по болезни (форма №026/у), результаты скринингов (зрение, осанка), данные анкетирования.
- Качественные: Отзывы участников образовательного процесса, анализ психологического климата в классах, результаты итогового заседания Совета по здоровью.

Директор школы

Л.Г. Гафиятуллина