

Согласовано
с Управляющим советом
МКОУ «СОШ №20»
г.о. Нальчик
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

Согласовано
со школьным ученическим
самоуправлением «Единство»
МКОУ «СОШ №20»
г.о.Нальчик
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

Утверждаю
И.о.директора МКОУ «СОШ№20»

г.о.Нальчик
Р.Т. Алхасова
Р.Т. Алхасова
Приказ № 297 от 02.09.2025г.



Принято
на заседании педагогического
совета
МКОУ «СОШ №20»
г.о.Нальчик
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

**ПРОГРАММА
«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №20» г.о.Нальчик
на 2025-2030 годы**



Паспорт программы

Наименование программы	«Здоровое поколение»
Разработчик программы	<ul style="list-style-type: none"> – Администрация; – Управляющий совет; – педагогический коллектив МКОУ «СОШ №20» г.о.Нальчик
Нормативные документы	<ul style="list-style-type: none"> – Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г. и ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.1990г. – Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» – Федеральный закон от 24.07.1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г.). – Федеральный закон №38 -Ф 3 от 30.03.1995г. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ — инфекции)». – Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных организациях, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10», с учетом последних изменений, внесенных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2015г. №81. – Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р)
Цель программы	построение образовательной среды, функционирующей на основе идеологии культуры здоровья, предполагающей формирование здорового образа жизни и организацию здоровье-созидающего уклада ОУ
Основные задачи	<ul style="list-style-type: none"> – Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся и учителей.

	<ul style="list-style-type: none"> – Интеграция образовательного и оздоровительного процессов. – Обеспечение непрерывного образования педагогов, родителей и учащихся по вопросам формирования культуры здоровья. – Мониторинг выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания динамики в течение всего времени обучения.
Сроки реализации	2025-2030 годы

Актуальность программы обусловлена приоритетным направлением государственной политики в области образования на сохранение здоровья школьников. Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников является одной из важнейших задач современной школы и требование сохранения здоровья учащихся находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам образования и реализуется в соответствии со стратегических документами, определяющими развитие системы образования Российской Федерации, в том числе Национальной образовательной инициативой «Наша новая школа» (направление «Здоровье в школе»), Доктриной информационной безопасности РФ, Федеральным законом «О безопасности», Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения (Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся)

Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся и педагогов, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения. Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы, как неблагоприятные социальные и экологические условия. Одновременно с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на подрастающее поколение страны оказывают неблагоприятное воздействие множество факторов риска, имеющих место в образовательных учреждениях.

Для педагогического коллектива МКОУ «СОШ №20» г.о. Нальчик здоровье – это одна из базовых профессиональных ценностей. Коллектив ОУ ориентирован на поиск и внедрение здоровьесозидательных технологий и на обеспечение высоких достижений учащихся за счет подбора адекватных технологий педагогической деятельности, а не увеличения нагрузки учащихся. В школе реализуется целевая программа «Будь здоров».

В ОУ уделяется большое внимание созданию оптимальных условий для работы педагогов. Регулярно проводятся медицинские осмотры, диспансеризация, вакцинация и другие профилактические мероприятия; ведется целенаправленная работа по развитию физической культуры учащихся и формированию здорового образа жизни. Работа осуществляется по следующим направлениям:

1. формирование ценностного отношения учащихся к проблемам здоровья;
2. осуществление мониторинга здоровья учащихся;
3. реализация систем спортивных мероприятий и двигательной активности учащихся как компонента воспитательной работы школы;
4. организация рационального питания;
5. создание материально-технического обеспечения формирования здорового образа жизни и развития физической культуры учащихся.

Урочная и внеурочная деятельность дополняют друг друга и направлены на укрепление здоровья детей. Программы физкультурно-оздоровительной направленности и спортивно-массовые мероприятия реализуются и через систему организации досуга учащихся. Они также являются важным моментом здоровьесозидающей деятельности. Большое внимание уделяется организации динамических пауз в образовательном процессе, организации спортивных секций. Школа является активным участником различных спортивно-массовых мероприятий, у которых задействованы все участники образовательных отношений (учащиеся, родители и педагоги). В ОУ налажена реализация системы просветительской работы по формированию у учащихся, педагогов и родителей культуры отношения к своему здоровью. Кроме того, в школе ведется работа по социально-психологическому сопровождению:

Диагностические мероприятия:	Профилактические мероприятия:
социальный портрет школы (классов);	совместная работа с ПДН, КДН с неблагополучными семьями
выявление подростков, нуждающихся в психологической и социально-педагогической помощи	проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ
	проведение индивидуальных консультаций для родителей, испытывающих трудности в воспитании детей
	Деятельность Совета профилактики, школьной службы медиации

Участники программы

- учащиеся;
- классные руководители;
- учителя-предметники;
- медсестра, закрепленная за учреждением;
- врачи-специалисты;
- педагог-психолог;
- социальный педагог;
- родители.

Планируемые результаты реализации программы

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 их).

Базовыми компонентами на всех уровнях образования являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- 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.

Модель личности учащегося МКОУ «СОШ №20» г.о.Нальчик

по уровню сформированности ценностного отношения к здоровью

<i>Модель выпускника I уровня образования</i>	<i>Модель выпускника III уровня образования</i>
<ul style="list-style-type: none">– знание основ личной гигиены;– владение основами личной гигиены и здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none">– владение основами личной гигиены и здорового образа жизни;– знание основ строения и функционирования организма человека;– умение оценивать свое физическое и психическое состояние;– знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;– умение поддерживать здоровый стиль жизни, индивидуальный для каждого человека;

	<ul style="list-style-type: none"> – владение телесно-мануальными навыками, связанными с укреплением силы, выносливости, ловкости; – гигиена умственного труда
--	--

Основные направления реализации программы:

Медицинское направление предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерную организацию питания учащихся;
- реабилитационную работу;
- обязательное медицинское обследование;
- ***Просветительское направление предполагает:***
- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганду 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, экологии, ОБЗР, физической культуры).

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;

- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолога - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровье сберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к
- формированию здорового образа жизни учащихся;
- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы
- к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Диагностическое направление предполагает:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

Формы работы по реализации программы

Учет состояния детей:

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья;
- физкультминутка для учащихся;
- организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЗР;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол, легкая атлетика, настольный теннис.

Этапы реализации программы

1 этап – подготовительный (2025– 2026гг.):

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

2 этап – апробационный (2026 – 2028гг.):

- внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий.

3 этап - контрольно-обобщающий (2028 – 2020гг.):

- сбор и анализ результатов выполнения программы;
- коррекции деятельности.

План реализации программы «Здоровое поколение»

<i>Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся. Медицинская диагностика</i>				
	Мероприятия	Срок	Класс	Ответственный
1.	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах. Комплектация на их основе физкультурных групп	Сентябрь	1-11 кл.	Медсестра, кл. руководители, учителя физкультуры
2.	Диспансеризация	В течение года	1-11 кл.	Медсестра, кл. руководители, специалисты поликлиники
4.	Профосмотры учащихся в условиях школы	В течение года	1-11 кл.	Медсестра, врач-педиатр
5.	Анализ случаев травматизма в школе	Декабрь, апрель	1-11 кл.	Медсестра, зам. директора школы
6.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	В течение года	1-11 кл.	Медсестра, кл. руководители
<i>Мониторинг психофизического здоровья учащихся</i>				
1.	Тестирование в рамках программы оценки психофизического состояния и функционирования возможностей организма человека	В течение года	1-11 кл.	Учителя физической культуры, педагог-психолог
2.	Психологический мониторинг здоровья учащихся	По запросу	1-11 кл.	Педагог-психолог
<i>Обеспечение здоровьесформирующей направленности образовательной деятельности</i>				

1.	Работа по внедрению здоровьесозидающих технологий в образовательный процесс	В течение года	1-11кл.	Зам. директора по УВР, учителя-предметники
2.	Организация дифференцированной работы на уроках физической культуры с детьми, имеющими различные медицинские группы	В течение года	1-11кл.	Учителя физической культуры
3.	Проведение физкультминуток для увеличения двигательной активности обучающихся на уроках в 1-11 классах	В течение года	1-11кл.	Учителя-предметники
4.	Использование в школе инновационных технологий по формированию ЗОЖ	В течение года	1-11кл.	Зам. директора школы, учителя-предметники
Организация работы с учащимися с ОВЗ				
1.	Организация работы с учащимися с ограниченными возможностями здоровья (разработка адаптированных образовательных программ)	В течение года	1-11кл.	Зам. директора школы, учителя-предметники
2.	Мероприятия по созданию условий для беспрепятственного доступа к школе инвалидов и других маломобильных групп	В течение года	1-11кл.	Директор
Организация здоровьесберегающей среды ОУ				
1.	Эстетическое оформление класса и школы.	В течение года	1-11кл.	Кл.руководители
2.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	В течение года	1-11кл.	Зам. директора школы
3.	Соответствие кабинетов гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none"> – проветривание; – освещение; – отопление – вентиляция 	В течение года	1-11кл.	Зам. директора школы, учителя-предметники

	– уборка			
4.	Обеспечение качественного питания и питьевого режима	Ежедневно	1-11 кл.	Директор, медсестра
5.	Диагностика дозировки домашних заданий	Декабрь, апрель		Зам. директора школы, учителя-предметники
6.	Организация активного отдыха на переменах	Постоянно	1-11 кл.	Кл.руководители, вожатая
7.	Развитие материально-технической базы школы в части приобретения спортивного, медицинского оборудования	Весь период		Директор, завхоз, учителя физической культуры, медсестра
<i>Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний</i>				
1.	Организация и проведение регулярных медицинских осмотров и диспансеризация учащихся	Ежегодно	1-11 кл.	Медсестра
2.	Мониторинг физического здоровья	Сентябрь, апрель	1-11 кл.	Медсестра
3.	Мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению школьников, родителей, учителей	Весь период	1-11 кл.	Медсестра
4.	Проведение профилактических мероприятий, направленных на предупреждение сезонных заболеваний (ОРВИ, грипп)	Октябрь, февраль	1-11 кл.	Медсестра
5.	Работа школы по оснащению медкабинета в соответствии с требованиями СанПиНа.	Весь период		Директор, завхоз, медсестра
6.	Работа по совершенствованию взаимодействия с медицинскими службами по обеспечению медицинского обслуживания учащихся	Весь период		Директор, медсестра
<i>Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга</i>				
1.	Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий.	Весь период	1-11 кл.	Зам. директора школы, учителя-предметники

2.	Проведение оздоровительных мероприятий в период летней оздоровительной компании	Май-июнь	4-8 кл.	Зам. директора школы, учителя-предметники
3.	Проведение школьных мероприятий и участие в мероприятиях, акциях, направленных на формирование ЗОЖ, различного уровня	В соответствии и с планом ВР	1-11 кл.	Зам. директора школы, учителя-предметники
<i>Профилактика травматизма</i>				
1.	Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурс рисунков, плакатов)	В соответствии и с программой по ПДД	1-11 кл.	Зам. директора школы
2.	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курса ОБЗР, ПДД	В соответствии и с программой	1-11 кл.	Преподаватель-организатор ОБЖ
3.	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности	Весь период		Директор
4.	Статистика и анализ случаев травматизма в школе.	Декабрь, апрель		Зам. директора школы
<i>Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек</i>				
1.	Тематические уроки в рамках курсов ОБЗР, ПДД и биологии	В соответствии и с программой	1-11 кл.	Учителя-предметники
2.	Тематические классные часы	В соответствии и с программой воспитания	1-11 кл.	Кл.руководители
4.	Встречи с сотрудниками МУЗ «Детская поликлиника»	По запросу	1-11 кл.	Кл.руководители
5.	Конкурсы, викторины	В соответствии и с планом УВР	1-11 кл.	Кл.руководители, старшая вожатая

Информационно-методическое сопровождение по сохранению и укреплению здоровья школьников

1.	Публикации в СМИ о проведении мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья школьников.	Весь период		Зам. директора школы, учителя-предметники
----	---	-------------	--	---

Работа с педагогическими работниками в области здоровьесбережения

1.	Участие педагогов школы в тематических семинарах по ЗОЖ	Весь период		Зам. директора школы
2.	Обсуждение вопросов организации здоровьесберегающего обучения на заседаниях Педагогического Совета, Методического Совета, школьных МО по предметам	В течение года		Зам. директора школы
3.	Обеспечение здоровьесберегающей среды для педагогов	Весь период		Директор

Сотрудничество с родителями, общественностью

1.	Проведение информационно-разъяснительной работы с родителями по формированию здорового образа жизни с привлечением специалистов учреждений здравоохранения, и др.	Весь период		Зам. директора школы
2.	Тематические родительские собрания	В соответствии с планом ВР		Зам. директора школы
3.	Сотрудничество с учреждениями медицинской и социальной сферы	Весь период		Директор, зам. директора школы

Организация работы по совершенствованию питания учащихся

1.	Мониторинг школьного питания	Ежемесячно		Социальный педагог, медсестра
2.	Подготовка и проведение мероприятий для обучающихся и родителей по вопросам здорового питания	В соответствии с программой		Зам. директора школы, социальный педагог

3.	Проведение работы по воспитанию культуры питания, пропаганде ЗОЖ в детско-родительской среде	В соответствии с планом ВР		Зам. директора школы, социальный педагог, кл.руководители
4.	Анкетирование учащихся и родителей по вопросам школьного питания	Апрель		Социальный педагог

Ожидаемые результаты реализации программы:

- создание в школе образовательной среды, способствующей формированию ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ;
- расширение различных видов деятельности в системе ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ всех участников образовательных отношений до 45%;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- целенаправленная организация активного досуга большинства учащихся школы 90%;
- создание условий для привлечения родителей к участию в мероприятиях здоровьесберегающей направленности до 45%;
- внедрение в образовательный процесс современных здоровьесберегающих технологий

Основные целевые индикаторы реализации программы:

1. доля учащихся, охваченных образовательными программами по пропаганде ценностного отношения к ЗОЖ, в общей численности детей в возрасте 7-17 лет, в %;
2. число учащихся, ставших лауреатами и призерами спортивных мероприятий (конкурсов, соревнований), % от общего числа участников мероприятий;
3. число учащихся, принявших участие в мероприятиях по пропаганде ЗОЖ, чел.;
4. количество педагогов, ведущих преподавание по целевой программе «Здоровое поколение», принявших участие в семинарах, совещаниях, научно-практических конференциях и иных мероприятиях различного уровня, чел.;
5. совершенствование материально-технической базы ОУ для организации здоровьесозидающего уклада ОУ.