



## СОДЕРЖАНИЕ

|   |            |
|---|------------|
| 1. Паспорт программы  | с. 3 - 5   |
| 2. Информационная справка   | с. 6 - 7   |
| 3. Пояснительная записка  | с. 7 - 9   |
| 4. Ожидаемый результат  | с. 9 - 11  |
| 5. Программа «В здоровом теле здоровый дух»: цели, задачи, принципы, направления работы, базовая модель | с. 11 - 22 |
| 6. Содержание работы  | с. 19- 28  |
| 7. Система мониторинга  | с. 28 - 30 |

### Паспорт подпрограммы

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Наименование подпрограммы          | «В здоровом теле- здоровый дух»   |
| Основания для разработки           | 1.Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»<br>2.Конвенции о правах ребенка<br>3.Конституции Российской Федерации ( ст 43<br>4.Приоритетные направления развития образовательной системы РФ (от 09.12.2004)<br>5.НОИ «Наша новая школа», утвержденная президентом РФ 21.01.2010<br>6.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Минобрнауки России (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 No 373), зарегистрированный Минюстом России 22.12.2009 No 17785.<br>7.Гигиенические требования к условиям обучения школьников в современных образовательных учреждениях (СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях») |
| Основные разработчики подпрограммы | Администрация школы, классные руководители.   |
| Цель подпрограммы                  | Создание эффективной модели сохранения и развития здоровья ребенка в условиях школы; сохранение, укрепление психологического и физического здоровья педагогов в ходе реализации образовательного процесса.  |
| Задачи подпрограммы                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чёткое отслеживание санитарно-гигиенического состояния ОУ;</li> <li>• Гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объёма домашних заданий и режима дня;</li> <li>• Планомерная организация полноценного сбалансированного питания обучающихся с учетом особенностей состояния их здоровья;</li> <li>• Развитие психолого- медико-педагогической службы ОУ для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся;</li> <li>• Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся;</li> <li>• Совершенствование инструкций по охране труда и учебно-воспитательному процессу для педагогов и обучающихся.</li> </ul>         |
| Сроки реализации подпрограммы      | С 2014-2019 года  |
| Принципы реализации подпрограммы   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. принцип <b>научности</b> предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.</li> <li>2. принцип <b>целостности, комплексности</b> педагогических</li> </ol>  |

процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников школы.

3. принцип **концентричного** обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.
4. принцип **систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
5. принцип **связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
6. принцип **повторения умений и навыков** – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
7. принцип **индивидуально – личностной ориентации** воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
8. принцип **доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
9. принцип **успешности** заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.
10. принцип **активного** обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.
11. принцип **целостно – смыслового равенства взрослого и ребенка** подразумевает, что в школе создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.
12. принцип **индивидуального выбора** решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.
13. принцип **коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
14. принцип **креативности** личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.
15. принцип **взаимодействия** школы и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
16. принцип **результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития

|   |   |
|---|---|
|   | детей.  |
| Исполнитель   | Коллектив школы   |
| Руководитель  | Директор школы  |
| Источники финансирования                              | Средства федерального, регионального и муниципального бюджетов, внебюджетные средства   |
| Контингент обучающихся, на которых рассчитана ООП     | Обучающиеся, поступающие в школу в соответствии с разделением по микрорайонам и прибывающие по желанию родителей (законных представителей). Набор производится без конкурса, при условии достижения соответствующего возраста   |
| Формы освоения ООП                                    | В соответствии с Уставом  |
| Социальный заказ                                      | Современная ситуация требует подготовки мобильных, инициативных, ответственных, социально активных граждан. Основные заказчики – рабочие, служащие. Социологические исследования показывают, что сохранение и укрепление здоровья, условия социально-эмоциональной комфортности, получение достойного образования, устойчивость к негативным воздействиям окружающего социума – основные ценности для родителей.  |
| Ожидаемые конечные результаты реализации подпрограммы | <p style="text-align: center;"><b>У учащихся будут сформированы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Навык организации режима дня и отдыха;</li> <li>- Уважительное отношение к родителям и старшим, потребность в выполнении правил поведения в школе и общественных местах;</li> <li>- Серьезное отношение и потребность в чтении;</li> <li>- Умение общаться в коллективе класса, толерантность, милосердие</li> <li>- Умение следить за своим здоровьем;</li> <li>- Навык организации своего свободного времени и выбор внеурочных занятий</li> <li>- Умение попросить совета и помощи у старших, мотивация к учению;</li> <li>- Потребность в общении со сверстниками, выбор установки на здоровый образ жизни</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Планируемые результаты работы с родителями</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повышение педагогической компетентности родителей.</li> <li>- Повышение количества инициативных обращений родителей к специалистам школы.</li> <li>- Формирование у родителей положительного эмоционального отношения к школе</li> <li>- Практическое участие родителей в решении вопросов школьной жизни</li> <li>- Формирование положительной мотивации родителей к получению педагогических знаний</li> </ul> |

## Информационная справка

Актуальность проблемы оздоровления школьников вызвана объективной необходимостью научно обоснованного подхода к разрешению противоречий проявившихся в процессе организации профилактической помощи детям с ослабленным здоровьем в условиях школы.

### Состояние здоровья обучающихся

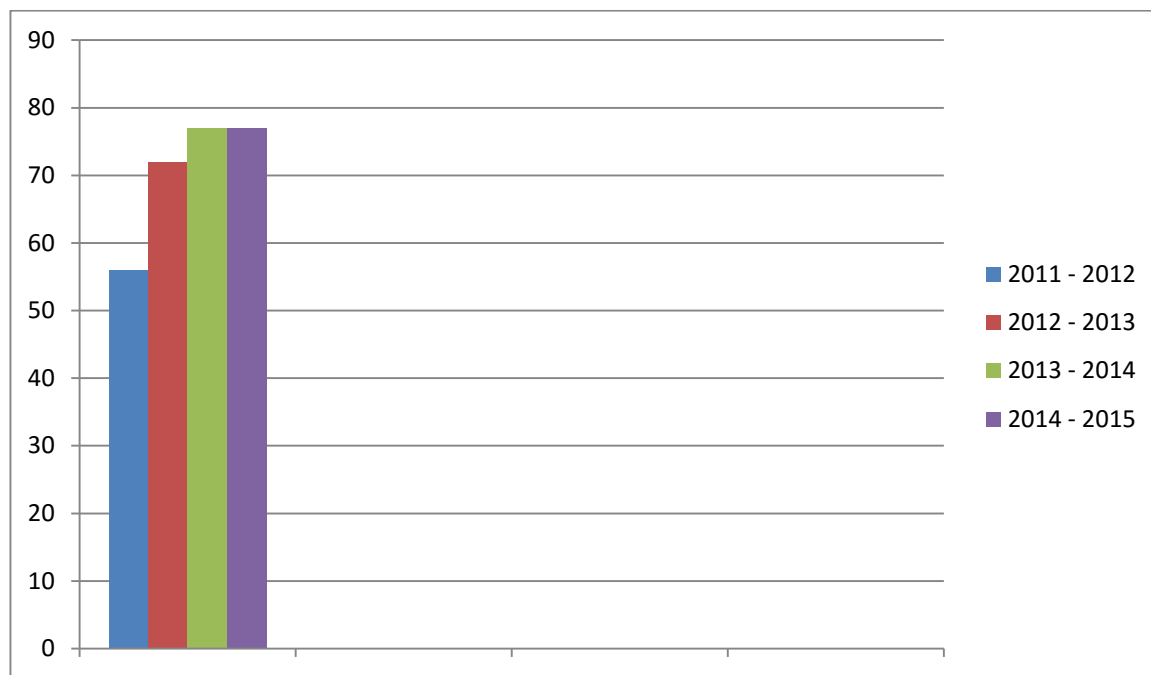
| Группа здоровья            | 2010/2011 учебный год |     | 2011/2012 учебный год |     | 2012-2013 учебный год |     | 2013-2014 учебный год |      | 2014-2015 учебный год |      | 2015-2016 уч. год |
|----------------------------|-----------------------|-----|-----------------------|-----|-----------------------|-----|-----------------------|------|-----------------------|------|-------------------|
|                            | число                 | %   | число                 | %   | число                 | %   | число                 | %    | число                 | %    |                   |
| 1 группа                   | 387                   | 45  | 382                   | 44  | 384                   | 43  | 336                   | 37   | 405                   | 43   | 443/47            |
| 2 группа                   | 356                   | 41  | 367                   | 42  | 372                   | 42  | 399                   | 44   | 422                   | 45   | 412/44            |
| 3 группа                   | 113                   | 13  | 117                   | 13  | 124                   | 14  | 128                   | 14   | 109                   | 11,6 | 82/9              |
| 4-5 группа, инвалиды       | 5                     | 0,6 | 5                     | 0,6 | 5                     | 0,5 | 4                     | 0,4  | 4                     | 0,4  | 5/0,5             |
| Основная физкультурная:    | 675                   | 79  | 697                   | 80  | 794                   | 90  | 652                   | 72   | 742                   | 79   | 778/83            |
| - подготовительная         | 138                   | 16  | 132                   | 15  | 53                    | 6   | 224                   | 24,6 | 173                   | 18,4 | 144/15,3          |
| - спецгруппа               | 13                    | 1,5 | 13                    | 1,5 | 8                     | 0,9 | 8                     | 0,8  | 8                     | 0,8  | 8/0,8             |
| Освобождены от физкультуры | 35                    | 4,1 | 29                    | 3,3 | 30                    | 3   | 24                    | 2,6  | 17                    | 1,8  | 10/1              |

### Статистические данные о заболеваниях детей.

| Тип заболевания               | Случаи заболеваемости |               |               |               |                |
|-------------------------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
|                               | 2010-2011 гг.         | 2011-2012 гг. | 2012-2013 гг. | 2013-2014 гг. | 2014-2015 г.г. |
| ОРЗ                           | 324 (38%)             | 321(36%)      | 328(37%)      | 282 (30%)     | 210 (22%)      |
| Грипп                         | 48(6%)                | 56(6%)        | 54(6%)        | 42 (4%)       | 41 (4%)        |
| Заболевания дыхательных путей | 16 (2%)               | 17 (2%)       | 19(2%)        | 18 (2%)       | 22 (2,3%)      |
| Кожные заболевания            | 4(0,4%)               | 6(0,6%)       | 9 (1%)        | 3 (0,3%)      | 2(0,1%)        |
| Ветряная оспа                 | 15 (2%)               | 17 (2%)       | 21(2%)        | 12 (1,2%)     | 7 (0,7%)       |
| Трахеит                       | 51(6%)                | 56(6%)        | 62(7%)        | 41 (4%)       | 14 (1,5%)      |
| Прочие                        | 132(15%)              | 141(16%)      | 165(18%)      | 85 (9%)       | 51 (5,4%)      |

## Питание школьников.

Уютная столовая и чёткая организация обеспечения учащихся горячим питанием способствуют укреплению здоровья и увеличению количества учащихся, охваченных горячим питанием.



С 2011 по 2015 год количество учащихся охваченных горячим питанием выросло на 21%,

Большое внимание школа уделяет решению актуальной проблемы современного образования - охране и формированию здоровья учащихся. На протяжении ряда лет в школе реализуется целевая программа «Здоровье», основной целью которой является создание комплекса мер психолого-медико-педагогической защиты, оздоровления и развития учащихся. Главные направления по оздоровлению учащихся:

- медицинская работа;
- воспитательная;
- внеклассная физкультурно-оздоровительная;
- санитарно-гигиеническая.

Школой наработан большой материал по направлениям программы «Здоровье». Но наиболее высокую результативность показывают учащиеся в спортивно-массовой работе. На протяжении ряда лет учащиеся школы являются призерами городских, областных соревнований.



Результаты анкетирования родителей, учащихся и учителей выявили, что из них 92% удовлетворены работой школы по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса.

Уютная столовая и чёткая организация обеспечения учащихся горячим питанием способствуют укреплению здоровья и увеличению количества учащихся, охваченных горячим питанием.

### Пояснительная записка

О том, что “ В здоровом теле – здоровый дух” – говорил ещё знаменитый английский философ Джон Локк. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Оно необходимое условие для гармоничного развития личности. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую уже и невозможно. Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение к здоровью, как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяются моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно быть формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, окружающих людей и природной среды. Здоровье – залог достижения жизненного успеха, реализации своего потенциала. Готовность творить собственное здоровье должна пронизывать всю жизнь ребенка и в школе, и дома.

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья, 90 – 92 % выпускников средних школ находятся в «третьем состоянии», т.е. ещё не знают, что они больны, (данные Т.Я. Чертюк, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.). Состояние здоровья детей и подростков зависит на 20 - 40 % от состояния окружающей среды, на 15 – 20% от генетических факторов, на 10 % от деятельности служб здравоохранения и на 25 – 50% от образа жизни





Наши возможности каким-то образом повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны. Становится очевидной необходимость формирования здоровья школьников в рамках образовательного учреждения на основе активного взаимодействия педагогических и медицинских работников, родителей и самих учащихся. Социальной задачей родителей нашей школы – воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, укрепление здоровья детей и достижение в спорте.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях школы можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также *пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни* среди родителей воспитанников.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. **Здоровый образ жизни** объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

**Здоровый образ жизни:**

- благоприятное социальное окружение;
- духовно-нравственное благополучие;
- оптимальный двигательный режим (культура движений);
- закаливание организма;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
- положительные эмоции.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – школьника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание **оптимальных условий**, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в школьном учреждении. Это:

1. Профессионализм педагогических кадров;
2. Соответствующее материально-техническое оснащение школы;
3. Организация деятельности школы, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления школьников;
4. Мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья обучающихся;
5. Целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития школы.

Актуальность проблемы оздоровления школьников вызвана объективной необходимостью научно обоснованного подхода к разрешению противоречий проявившихся в процессе организации профилактической помощи детям с ослабленным здоровьем в условиях школы.

9 Наиболее существенными для нашей проблемы являются противоречия между:

1. Общественной потребностью в сохранении, укреплении и развитии здоровья школьников и реальной социально-экономической ситуацией;
2. Стихийно сложившимся и целенаправленно управляемым положительным опытом коллективов по оздоровлению школьников;

Разрешение данных противоречий позволяет обосновать проблему: Полноценное здоровье ребенка невозможно без создания программы.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- положительная динамика в сохранении и укреплении здоровья обучающихся;
- рост личностных спортивных достижений обучающихся;
- активизация участия обучающихся в массовых спортивных мероприятиях;
- повышение здоровьесберегающей культуры всех участников образовательного процесса;
- уменьшение числа нарушений поведения обучающихся;
- создание комфортной образовательной среды.

#### **Планируемые результаты (УУД).**

**Личностные:** будут сформированы:

-установка на здоровый образ жизни;

-внутренняя позиция на уровне положительного отношения к своему здоровью;

-способность к самооценке своей деятельности по сохранению и укреплению здоровья;

-ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

-знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

-учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новых задач в области сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья других людей;

-адекватное понимание причин успешности и безуспешности деятельности по сохранению собственного здоровья.

### Планируемые результаты работы с обучающимися и их родителями по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни

| Планируемые результаты обучающихся (личностные).  | Планируемые результаты работы с родителями  |
|---|---|
| У учащихся будут сформированы   |   |
| - Навык организации режима дня и отдыха;<br>- Уважительное отношение к родителям и старшим, потребность в выполнении правил поведения в школе и общественных местах;<br>- Серьезное отношение и потребность в чтении;<br>- Умение общаться в коллективе класса, толерантность, милосердие | - Повышение педагогической компетентности родителей.<br><br>- Повышение количества инициативных обращений родителей к специалистам школы.<br><br>- Формирование у родителей положительного эмоционального отношения к школе |
| - Умение следить за своим здоровьем;<br>- Навык организации своего свободного времени и выбор внеурочных занятий  | - Практическое участие родителей в решении вопросов школьной жизни  |
| - Умение попросить совета и помощи у старших, мотивация к учению;<br>- Потребность в общении со сверстниками, выбор установки на здоровый образ жизни   | - Формирование положительной мотивации родителей к получению педагогических знаний  |

**Регулятивные:** должен уметь:

-планировать свои действия по сохранению здоровья;

-пользоваться простыми навыками самоконтроля и саморегуляции своего самочувствия для сохранения здоровья;

-осознанно выполнять режим дня, правила рационального питания и личной гигиены;

-управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;

-отказываться от предложений, которые считает опасными для своего здоровья;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей и других людей;

-оценивать свой режим труда и отдыха с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствие.

**Познавательные:** должен уметь:

-понимать необходимость здорового образа жизни;

-соблюдать правила здорового образа жизни;

-соблюдать правила безопасного поведения;

-использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;

-оказывать первую помощь при несложных несчастных случаях;

должен овладеть:

-основами практико-ориентированных знаний о человеке;

-элементарными нормами адекватного поведения в окружающей среде;

-знаниями и навыками, связанными с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам.

**Коммуникативные:** должен уметь:

-адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-допускать возможность существования у людей различных точек зрения и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

**Предполагаемый результат:**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни ученик.

### **Программа «В здоровом теле- здоровый дух»**

**Цель:** создание эффективной модели сохранения и развития здоровья ребенка в условиях школы; сохранение, укрепление психологического и физического здоровья педагогов в ходе реализации образовательного процесса.

**Задачи:**

- Чёткое отслеживание санитарно-гигиенического состояния ОУ;
- Гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объёма домашних заданий и режима дня;
- Планомерная организация полноценного сбалансированного питания обучающихся с учетом особенностей состояния их здоровья;
- Развитие психолого- медико-педагогической службы ОУ для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся;
- Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся;

- Совершенствование инструкций по охране труда и учебно-воспитательному процессу для педагогов и обучающихся.

Ведущие линии реализации задач программы:

1. Обеспечение здорового образа жизни, гарантии здоровья на основе современных медико-педагогических и здоровьесберегающих технологий.
2. Забота о социальном благополучии ребёнка.
3. Охрана психического здоровья и всесторонне развитие ребёнка в деятельности.

Все эти формы взаимодействия с детьми позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

- принцип **научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- принцип **целостности, комплексности** педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников школы.
- принцип **концентричного** обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.
- принцип **систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- принцип **связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- принцип **повторения умений и навыков** – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- принцип **индивидуально – личностной ориентации** воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- принцип **доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- принцип **успешности** заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.
- принцип **активного обучения** обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.
- принцип **целостно – смыслового равенства взрослого и ребенка** подразумевает, что в школе создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.
- принцип **индивидуального выбора** решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.
- принцип **коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- принцип **креативности** личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.

- принцип **взаимодействия** школы и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- принцип **результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Педагогический коллектив школы работает над созданием и развитием здоровьесберегающей среды в образовательном процессе. Школа не может влиять на все виды заболеваний, но в образовательном учреждении есть возможность организации профилактической работы по сокращению уровня таких заболеваний, миопия, ортопедические отклонения. С целью сохранения здоровья учащихся, для устранения их перегрузок, снижения утомляемости, устранения жалоб на недомогания и усталость в школе проводится систематическая целенаправленная работа по следующим **направлениям:**

- реализация педагогической системы психолого-социального сопровождения учащихся на каждом возрастном этапе;
- обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов;
- создание активной образовательной среды с целью формирования устойчивой мотивации здорового образа жизни, интеграция вопросов здоровья и здорового образа жизни в тематику различных дисциплин, классных часов, родительских собраний.

Действия педагогического коллектива по созданию здоровьесберегающих условий в школе:

1. Налажено сотрудничество педагогического коллектива школы с медицинскими, социальными учреждениями по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.



*Взаимодействие с социумом с целью создания у ребенка целостной картины мира, расширение их кругозора через организацию взаимодействия с социумом.*

2. Учащиеся посещают спортивные кружки, секции.
3. В школе разработана тематика классных часов, направленная на воспитание здорового образа жизни.

4. В школе осуществляются тематические проекты, проводятся конференции, диспуты, пропагандирующие здоровый образ жизни.

5. Проводятся Дни здоровья, оздоровительные мероприятия в течение учебного дня – это физкультпаузы и физкультминутки, подвижные игры во время перемен.

#### **Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся:**

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье; -сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены принципы:

– *актуальности*. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;

– *доступности*. В соответствии с этим принципом младшим школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

– *положительного ориентирования*. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

– *последовательности* Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;

– *системности* определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

– *сознательности и активности* направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как состояние «полного физического, психического и социального благополучия», а не только как отсутствие болезней и физических недостатков. Поэтому Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в школе начинается с продумывания построения и реализации здоровьесохраняющего, безопасного для здоровья обучающихся учебного процесса. Затем рассматриваются просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни.

### **Базовая модель организации работы образовательного учреждения**

по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни

*Первый этап* — анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения по данному направлению, в том числе по:

- организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактике вредных привычек;
- организации просветительской работы образовательного учреждения с учащимися и родителями (законными представителями);
- выделению приоритетов в работе образовательного учреждения с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся на ступени начального общего образования.

*Второй этап* — организация работы образовательного учреждения по данному направлению.

1. Просветительно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые должны носить модульный характер, реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс;
- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактике вредных привычек;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
- создание в школе общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей), представителей детских физкультурно-оздоровительных клубов.

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
- приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- привлечение педагогов, медицинских работников, психологов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования являются:

Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;



СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 29.12.2010) ;

Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);

Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);

О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);

Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени начального общего образования сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- наличие социально неблагополучных семей;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

### **Направления реализации программы**

#### **1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.**

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В школе работает столовая, позволяющая организовывать горячие завтраки и обеды в урочное время. Столовая работает с 8.45 до 14.00 ч., горячую пищу готовят в школе.

В школе работают оснащенные спортивные залы, имеется спортивная площадка, оборудованные необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём. В зимнее время обучающиеся выходят на лыжах по стадиону (в школе имеются лыжи). Каждую четверть проводится день здоровья. В школе реализуется программа «В здоровом теле- здоровый дух». Во внеурочное время у ребят есть возможность позаниматься футболом, волейболом, баскетболом, легкой атлетикой.

В школе работает медицинский и процедурный кабинеты, оснащённый стандартным комплектом оборудования, позволяющим проводить профилактические и лечебные процедуры.

На каждого ребёнка заведена медицинская карта.

В школе проводятся регулярные профилактические осмотры с участием врачей специалистов в 1,3,5,7,9,10,11 классах.

Проводится профилактический осмотр учащихся 9,10,11 классов врачом-гинекологом ежегодно.

Учащиеся 1-4 классов сдают в лабораторию анализы на э/б, я/глист.

В школе проводятся мероприятия по профилактике острых, инфекционных заболеваний.

В школе практикуются следующие виды развивающих занятий психолога с учащимися: тренинги, профильные занятия.

Работа психолога с учителями осуществляется по следующим направлениям:

- обсуждение и анализ результатов диагностики учащихся, разработка программ помощи учащимся «группы риска» или классу в целом;
- индивидуальное консультирование педагогов по проблеме обучения и воспитания обучающихся;
- организация тренингов, семинаров с целью повышения психологической компетентности педагогов;
- проведение мониторинга

Взаимодействие с родителями психолог осуществляет через организационно-лекционную работу, через групповое и индивидуальное консультирование. Работа с родителями строится в следующих направлениях: психологическое просвещение и социально-психологическое консультирование по проблемам обучения и личностного развития детей. На классных собраниях в 1-х классах проводятся беседы «Помощь родителям в период адаптации ребёнка в школе», в 4-х классах - «Готовность ребенка к переходу в среднее звено», в 5-х – «Особенности адаптации в среднем звене школы», в 7-х - «Особенности подросткового возраста», в 9-11 – х классах – «Психологическая готовность к экзаменам помощь в профорientации». По запросу педагогов или родителей психологом проводятся совместные встречи.

## **2. Использование возможностей УМК в образовательном процессе.**

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью предметов УМК. Для формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни в системе учебников данных УМК предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание предоставляет возможность обсуждать с детьми проблемы, связанные с безопасностью и здоровьем, активным отдыхом.

В курсе «*Окружающий мир*» для формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни в учебниках по УМК предусмотрены соответствующие темы.

При выполнении упражнений на уроках русского языка учащиеся обсуждают вопросы внешнего облика ученика, соблюдения правил перехода улицы, активного отдыха летом и зимой. Формированию бережного отношения к материальным и духовным ценностям России и мира способствуют разделы, темы учебников, художественные тексты, упражнения, задачи, иллюстративный и фотоматериал с вопросами для последующего обсуждения.

В курсе «*Технология*» при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним.

В курсе «*Физическая культура*» весь материал учебника (1–4 кл.) способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все подразделы книги, но особенно те, в которых сообщаются сведения по освоению и соблюдению режима дня, личной гигиены, закаливания, приема пищи и питательных веществ, воды и питьевого режима, необходимости оказания первой помощи при травмах.

## **3. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.**

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работы педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Организация образовательного процесса строится с учетом гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).

В учебном процессе педагоги применяют методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся.

Используемые в школе учебно-методические комплексы позволяют это сделать благодаря тому, что они разработаны с учетом требований к обеспечению физического и психологического здоровья детей, здорового и безопасного образа жизни. В основу этих УМК положен деятельностный метод обучения, позволяющий ученику занимать активную позицию, тем самым, развивая свой интерес к познанию, т.е. традиционная технология объяснительно-иллюстративного метода обучения заменена технологией деятельностного метода. Система построения учебного материала позволяет каждому

ученику поддерживать и развивать интерес к открытию и изучению нового. В учебниках УМК задания предлагаются в такой форме, чтобы познавательная активность, познавательный интерес и любознательность ребенка переросли в потребность изучать новое, самостоятельно учиться. В учебниках системно выстроен теоретический материал, к которому предложены практические, исследовательские и творческие задания, позволяющие активизировать деятельность ребенка, применять полученные знания в практической деятельности, создавать условия для реализации творческого потенциала ученика.

В школе строго соблюдаются все требования к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств. В школе 2 оснащенных компьютерных класса, использования компьютерной техники и ТСО на уроках не превышает 15-20 минут.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности индивидуальные особенности развития учащихся: темпа развития и темп деятельности. В используемой в школе системе учебников учтены психологические и возрастные особенности младших школьников, различные учебные возможности детей. В этой связи и для достижения указанных личностных результатов в учебниках всех предметных линий представлены разнообразные упражнения, задачи и задания, обучающие игры, ребусы, загадки, которые сопровождаются красочными иллюстрациями, способствующими повышению мотивации обучающихся, учитывающими переход детей младшего школьного возраста от игровой деятельности (ведущего вида деятельности в дошкольном возрасте) к учебной. В процессе обучения учащиеся имеют право выбора разноуровневых заданий для самостоятельной работы.

Эффектность реализации данного блока зависит от деятельности каждого педагога.

#### **4. Организация физкультурно-оздоровительной работы**

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья на уроках физкультуры: учет рекомендаций врачей, применение дифференцированного подхода;
  - рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
  - проведение физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
  - организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, олимпиад, походов).

#### **5. Реализация дополнительных образовательных программ**

В школе созданы и реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни:

| Направленность дополнительных программ | Наименование секций, кружков | руководитель   |
|--|------------------------------|----------------|
| Спортивно-оздоровительное              | Легкая атлетика              | Учит. физк.    |
|  | Баскетбол                    | Учит. физк.    |
|  | Шахматы                      | Преп.доп.обр.  |
|  | Льжи                         | Преп.доп.обр.  |
|  | Футбол                       | Преп.доп.обр   |
| Художественно-эстетическое             | Акварелька кружок            | Ячникова О.В.  |
|  | Жаворонок , кружок           | Пузеркина Н.П. |
|  | Художественная мастерская    | Преп.доп.обр   |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | Волшебная лента   | Пономарёва С.И.                         |
|   | Художественное слово  | Пономарёва С.И.                         |
| Научно-познавательное<br>Проектная деятельность | Проектная деятельность<br>Занимательные науки<br>Зеленый свет | Классные руководители<br>Шерстнёва О.Е. |
| Патриотическое                                  | Тематические классные часы                                    | Классные руководители                   |

### **6. Просветительская работа с родителями (законными представителями).**

Складывающаяся система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;
- создание библиотечки детского здоровья, доступной для родителей.

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни, направлена на формирование у школьников представления о человеке как о главной ценности общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются начальные представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

### **Основные направления просветительской и мотивационной работы**

| <i><b>Направление</b></i>                                       | <i><b>Задачи</b></i>   | <i><b>Содержание</b></i>   |
|---|--|--|
| <i><b>деятельности</b></i>                                      |  |  |
| <i><b>Санитарно-просветительская работа по формированию</b></i> | 1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни. | – Проведение уроков здоровья, проведение классных часов и общешкольных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности |
| <i><b>здорового образа жизни</b></i>                            | 2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности.   |  |
|   | 3. Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни           |  |
| <i><b>Профилактическая деятельность</b></i>                     | 1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья.      | – Система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье.  |
|   | 2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья.                     | – Система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки классных комнат, школы; соблюдение санитарно-гигиенических требований.  |
|   | 3. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу.  |  |
|   | 4. Профилактика травматизма  | – Система мер по   |

**Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа**

1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта.

2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

3. Всемерное развитие и содействие детскому и взрослому спорту и туризму.

предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми.

– Профилактика утомляемости: проведение подвижных перемен; оборудование зон отдыха.

– Увеличение объёма и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в прогимназии:

организация подвижных игр; соревнований по отдельным видам спорта;

спартакиады, дни здоровья.

– Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми тренеров ДЮСШ, родителей.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

**Ступень образования**

**содержательные линии**

**1 класс**

Овладение основными культурно – гигиеническими навыками, я умею, я могу, сам себе я помогу, навыки самообслуживания, какая польза от прогулок, зачем нам нужно быть здоровым, спорт в моей жизни.

**2 класс**

Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью правильный режим дня, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух, спорт в моей жизни.

мы за здоровый образ жизни, особенности физиологического и психологического здоровья мальчиков и девочек, основные способы закаливания, спорт в моей жизни, в моей семье, правила безопасного поведения.

**3 класс**

осознанно о правильном и здоровом питании, витамины в моей жизни, правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения.

**4 класс**

Спорт в моей жизни, нет вредным привычкам, роль физкультуры и спорта в формировании правильной осанки, мышечной системы, иммунитета, быть здоровым – это здорово!

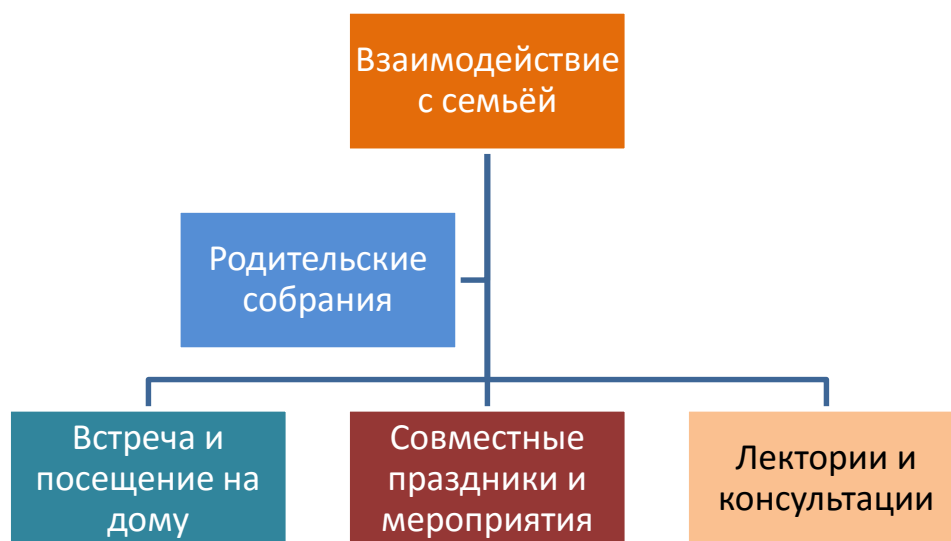
Медицинские обследования и диспансеризация учащихся, физическое воспитание, просветительская работа, экспериментальная работа педагогического коллектива, посещение учащимися спортивных секций и кружков позволяют добиться, чтобы количество учащихся с хроническими заболеваниями постепенно уменьшалось.



**Программа "В здоровом теле здоровый дух"**

| Урочная деятельность   | Внеурочная деятельность   | Взаимодействие с семьёй  | Взаимодействие с социумом  |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Динамизация уроков</li> <li>Психогимнаст</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Деятельность классных руководителей</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Родительские собрания</li> <li>Встреча и</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>С сотрудниками ОДН</li> <li>С сотрудниками ГИБДД</li> <li>С сотрудниками ГПН</li> </ul> |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p>ика</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика для глаз</li> <li>• Логоритмика</li> <li>• Музыкаотерапия</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Сказочные уроки. поисках себя", «Здравствуйте! Я – ученик» ( 1 класс) «Я начинаю свой путь!» (2 класс). (Психолог)</li> <li>• "Страна Закона" (Социальный педагог)</li> <li>• "Школа безопасности" (Педагог - организатор ОБЖ)</li> <li>• "ИгРусичи", «Танцуем вместе" (Вожатая)</li> </ul> | <p>посещение на дому. Совместные праздники и мероприятия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лектории и консультации</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• С сотрудниками Центра Планирования Семьи</li> <li>• С сотрудниками детской поликлиники</li> </ul> |
|---|---|--|--|



## Внеурочная деятельность

Деятельность  
классных  
руководителей

"Сказочные уроки.  
поисках себя", "Я  
начинаю свой  
путь" (Психолог)

"Страна Закона"  
(Социальный  
педагог)

"Школа  
безопасности"  
(Педагог -  
организатор ОБЖ)

"ИгРусичи",  
Танцуем вместе"  
(Вожатая)

### «Школа безопасности»

#### 1 класс

Программа внеурочной деятельности « Зеленый свет»,  
Ответственная: педагог – организатор ОБЖ О.Е. Шерстнева

| № п/п | Тема занятия   | Время проведения |
|-------|--|------------------|
| 1.    | Практические занятия в мобильном городке.            | сентябрь         |
| 2.    | « Движение пешеходов и автомобилей»                  | Октябрь          |
| 3.    | « Пассажиры. Посадка и высадка пассажиров»           | Ноябрь           |
| 4.    | « Особенности дорожного движения зимой»              | Декабрь          |
| 5.    | « Знаки дорожного движения»                          | Январь           |
| 6.    | Посвящение в пешеходы                                | Февраль          |
| 7.    | « Почему на дорогах происходят ДТП с участием детей» | Март             |
| 8.    | « Правила перехода»                                  | Апрель           |
| 9.    | « Правила движения на велосипеде»                    | Май              |

#### 2 класс

Программа внеурочной деятельности « Огонек»,  
Ответственный: педагог – организатор ОБЖ О.Е. Шерстнева.

| № п/п | Тема занятия   | Время проведения |
|-------|--|------------------|
| 1.    | Что такое огонь? Тайны огня. Огонь - друг, огонь - враг. | сентябрь         |
| 2.    | Отчего происходят пожары?                                | Октябрь          |
| 3.    | Один дома.   | Ноябрь           |



|    |   |         |
|----|---|---------|
| 4. | Петарды – еще не война, но уже – не игрушка.            | Декабрь |
| 5. | Пожарная техника.                                       | Январь  |
| 6. | Первичные средства тушения пожаров.                     | Февраль |
| 7. | Сюжетно-дидактическая игра «Пожарные спешат на помощь». | Март    |
| 8. | Первая доврачебная помощь пострадавшим от огня.         | Апрель  |
| 9. | Творчество на противопожарную тематику.                 | Май     |

### 3 класс

**Программа внеурочной деятельности «Один дома».**  
**Ответственный: педагог – организатор ОБЖ О.Е. Шерстнева**

| № п/п | Тема занятия                               | Время проведения |
|-------|--|------------------|
| 1.    | Опасные вещества в быту. (Бытовая химия).  | сентябрь         |
| 2.    | Друг и враг в розетке. (Электричество).    | Октябрь          |
| 3.    | Большая опасность в маленьком градуснике.  | Ноябрь           |
| 4.    | Невидимый помощник и враг. (Бытовой газ).  | Декабрь          |
| 5.    | Бежит, бежит водичка. (Потоп в доме).      | Январь           |
| 6.    | Прекрасные и опасные растения.             | Февраль          |
| 7.    | Чужой в доме. (Криминогенные ситуации).    | Март             |
| 8.    | Чтоб не заболел животик. (Отравления).     | Апрель           |
| 9.    | Творчество на бытовую безопасную тематику. | Май              |

### 4 класс

**Программа внеурочной деятельности «Я иду гулять», ответственный: педагог – организатор ОБЖ О.Е. Шерстнева**

| № п/п | Тема занятия                                 | Время проведения |
|-------|--|------------------|
| 1.    | «Наша улица»                                 | сентябрь         |
| 2.    | Личная безопасность на улице.                | Октябрь          |
| 3.    | Опасности в подъезде и в лифте.              | Ноябрь           |
| 4.    | «Добрый и ласковый – не всегда свой»         | Декабрь          |
| 5.    | «Дисциплина на улице залог -безопасности»    | Январь           |
| 6.    | Опасные животные и растения.                 | Февраль          |
| 7.    | «Если ты заложник»                           | Март             |
| 8.    | Правила поведения в экстремальных ситуациях. | Апрель           |
| 9.    | Опасные предметы на улице.                   | Май              |

**Рабочая программа «Сказочные уроки: в поисках себя»,**  
**ответственный: педагог – психолог Т.А. Саратовцева.**

### 1 класс

**«Здравствуйте! Я – Ученик!»**

| № п/п | Тема занятия | Время проведения |
|-------|--------------|------------------|
| 1.    | Я – ученик.  | Сентябрь         |

|    |   |         |
|----|---|---------|
| 2. | Я учусь учиться.                                | Октябрь |
| 3. | Я учусь учиться (продолжение).                  | Ноябрь  |
| 4. | Я преодолеваю трудности.                        | Декабрь |
| 5. | Я преодолеваю трудности (продолжение).          | Январь  |
| 6. | Сказки Звездной страны Зодиакалии. Овен.        | Февраль |
| 7. | Сказки Звездной страны Зодиакалии. Телец.       | Март    |
| 8. | Сказки Звездной страны Зодиакалии.<br>Близнецы. | Апрель  |
| 9. | Сказки Звездной страны Зодиакалии. Рак.         | Май     |

**2 класс**

**«Я начинаю свой путь!»**

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема занятия</b>                             | <b>Время проведения</b> |
|--------------|---|-------------------------|
| 1.           | Сказки Звездной страны Зодиакалии. Лев.         | Сентябрь                |
| 2.           | Сказки Звездной страны Зодиакалии. Дева.        | Октябрь                 |
| 3.           | Сказки Звездной страны Зодиакалии. Весы.        | Ноябрь                  |
| 4.           | Сказки Звездной страны Зодиакалии.<br>Скорпион. | Декабрь                 |
| 5.           | Сказки Звездной страны Зодиакалии.<br>Стрелец.  | Январь                  |
| 6.           | Сказки Звездной страны Зодиакалии.<br>Козерог.  | Февраль                 |
| 7.           | Сказки Звездной страны Зодиакалии.<br>Водолей.  | Март                    |
| 8.           | Сказки Звездной страны Зодиакалии. Рыбы.        | Апрель                  |
| 9.           | Итоговое занятие.                               | Май                     |

**Вожатые школы в системе работы внеурочной деятельности оздоровительное направление.**

**1 класс**

**«ИгРусичи»- ответственный: вожатая Т.А.Козлова**

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема занятия</b>                  | <b>Время проведения</b> |
|--------------|--------------------------------------|-------------------------|
| 1.           | «Игры, в которые играли наши предки» | сентябрь                |
| 2.           | Игры со скакалками, игры с бегом     | Октябрь                 |
| 3.           | Игры для развития внимания           | Ноябрь                  |
| 4.           | Общеразвивающие игры                 | Декабрь                 |
| 5.           | Хороводные игры                      | Январь                  |
| 6.           | Игры в помещении» Море волнуется»    | Февраль                 |
| 7.           | Игры- шутки                          | Март                    |
| 8.           | Сюжетные игры                        | Апрель                  |
| 9.           | Загадки, шарадки, каламбуры          | Май                     |

**2 класс.**

**«Танцуем вместе», ответственный: вожатая Т.А.Козлова**

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема занятия</b> | <b>Время проведения</b> |
|--------------|---------------------|-------------------------|
|--------------|---------------------|-------------------------|

|    |  |          |
|----|--|----------|
| 1. | Вводное занятие (танцевальный флешмоб)                   | Сентябрь |
| 2. | Давайте, познакомимся! («Интерактив», «Друзья»)          | Октябрь  |
| 3. | Мы вместе! («Вставай!»)                                  | Ноябрь   |
| 4. | Новый год спешит к нам! («Хомячки»)                      | Декабрь  |
| 5. | День рождения школы. («Нано-техно»)                      | Январь   |
| 6. | Навстречу Олимпиаде («Зарядка», «Давай, Россия!»)        | Февраль  |
| 7. | 8 марта («Я маленький котенок»)                          | Март     |
| 8. | Окружающий нас мир, День космонавтики («Летим на небо!») | Апрель   |
| 9. | Мы – патриоты! («Иди и смотри»)                          | Май      |

### Примерный план работы

| Класс          | Примерная тематика информационных классных часов  | Примерная тематика родительских собраний   | Общешкольные мероприятия                |
|----------------|---|--|---|
| <b>1 класс</b> | «Расти здоровым», «Путешествие в страну здоровья» | Адаптация первоклассника<br>Режим дня первоклассника<br>Как помочь ребенку хорошо учиться?<br>Роль совместного отдыха родителей и детей  | Осенний кросс , День Здоровья           |
| <b>2 класс</b> | «Азбука Здоровья» , «Секреты здоровья»            | Первые школьные отметки<br>Гиперактивный ребенок в школе. Рекомендации психолога по воспитанию гиперактивных детей.<br>«Эти трудные домашние задания»<br>Детская агрессия          | Осенний кросс , День Здоровья, Зарничка |
| <b>3 класс</b> | «Здоровей – ка», «Здоровое питание»               | Здоровье наших детей.<br>Формирование гигиенических навыков.<br>Поощрение и наказание в семье<br>Как вызвать у ребёнка интерес к чтению.<br>Трудовое воспитание младших школьников | Осенний кросс , День Здоровья, Зарничка |
| <b>4 класс</b> | «Быть здоровым здорово!», «Спорт в моей жизни»    | Наши трудные дети<br>Телевидение в жизни младшего школьника<br>Как научить ребёнка дружить<br>Впереди пятый класс  | Осенний кросс , День Здоровья, Зарничка |
| <b>5 класс</b> | Режим дня   | Тревожность, проблемы адаптации в 5 классе.<br>Домашнее задание – помощь или контроль.   | Осенний кросс , День Здоровья, Зарница  |

|                 |                              |   |  |
|-----------------|------------------------------|---|--|
| <b>6 класс</b>  | Здоровый образ жизни         | Компьютер – за и против. Формирование позитивных детско – родительских отношений в развитии личности подростка.                         | Осенний кросс , День Здоровья, Зарница |
| <b>7 класс</b>  | Курение и здоровье           | Современный подросток: кто он? Положительное влияние родителей как основа предупреждения негативных привычек.                           | Осенний кросс , День Здоровья, Зарница |
| <b>8 класс</b>  | О вреде алкоголя             | Предупреждение родителей о развитии детского пивного алкоголизма. Психологические аспекты жестокости в детско – родительских отношениях | Осенний кросс , День Здоровья, Зарница |
| <b>9 класс</b>  | Наркотики – медленная смерть | Роль самооценки в формировании личности. Как помочь ребёнку в выборе профессии.   | Осенний кросс , День Здоровья, Зарница |
| <b>10 класс</b> | Что вы знаете о СПИДе?       | Проблемы юности. Как помочь ребёнку в выборе профессии.   | Осенний кросс , День Здоровья, Зарница |
| <b>11 класс</b> | Иллюзия рая                  | Что такое юношеский максимализм? Впереди ЕГЭ. Как поддержать ребёнка.   | Осенний кросс , День Здоровья,         |

### Основные направления реализации

| № п/п | Содержание деятельности   | Сроки                   | Ответственные   |
|-------|---|-------------------------|---|
| 1     | Диагностика состояния здоровья: комплексная оценка состояния здоровья и физического развития с определением функциональных резервных возможностей организма:<br>- заполнение паспорта здоровья классных коллективов;<br>- комплектование физкультурных групп  | -<br>-<br>-             | В течение всего периода<br>медсестра                                    |
| 2     | Создание компьютерного банка данных информации о состоянии здоровья обучающихся   | 2015 г. – 2016 г.       | учителя информатики, классные руководители                              |
| 3     | Осуществление работы по здоровьесбережению детей через следующие формы организации физического воспитания:<br><br>- организация работы спортивных секций;<br><br>- физкультурные минутки и паузы на уроках;<br><br>- подвижные перемены с музыкальным сопровождением;<br><br>- общешкольные спортивные мероприятия; | В течение всего периода | Заместитель директора по ВР, учителя физкультуры, классные руководители |

|    |   |                         |  |
|----|---|-------------------------|--|
|    | - Дни здоровья и спорта.  |                         |  |
| 4  | Развитие и корректировка системы информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья учащихся  | Ежегодно                | медсестра  |
| 5  | Мониторинговые исследования «Здоровье обучающихся школы», в том числе по нормализации учебной нагрузки учащихся, дозирование домашних заданий; создание комфортной образовательной среды  | Ежегодно                | Заместитель директора по УВР   |
| 6  | Постоянное применение оптимальных здоровьесберегающих педагогических технологий, способствующих повышению качества обучения, созданию благоприятной психологической атмосферы в образовательном процессе, сохранению и укреплению психического и физического здоровья обучающихся педагогов | В течение всего периода | Руководитель МО, учителя физкультуры, классные руководители                                |
| 7  | Привлечение родителей к общешкольным оздоровительным мероприятиям   | Ежегодно                | Организатор по ВР, классные руководители   |
| 8  | Выполнение норм СанПиН в процессе организации УВП:<br><br>- при составлении школьного расписания;<br><br>- здоровьесберегающий подход к организации урока и перемены  | В течение всего периода | Заместитель директора по УВР   |
| 9  | Обеспечение полноценного горячего питания детей   | В течение всего периода | Директор, медсестра, классные руководители   |
| 10 | Своевременное выявление и усиление адресности психологической помощи детям, имеющим поведенческие отклонения  | 2014-2019               | Психолог   |
| 11 | Корректировка тематики лектория для родителей по проблемам сохранения здоровья детей  | 2014                    | Заместитель директора по ВР, учителя физкультуры, классные руководители, медсестра         |
| 12 | Диспансеризация учащихся. Контроль состояния здоровья на основании результата диспансеризации в течение учебного года   | В течение всего периода | Медсестра  |
| 13 | Организация мероприятий, направленных на борьбу с вредными привычками детей и молодежи, профилактику наркомании и алкоголизма   | В течение всего периода | Заместитель директора по ВР, классные руководители, психолог, социальный педагог медсестра |
| 14 | Организация занятий «Группы здоровья» для учителей и родителей с детьми   | 2014- 2019              | Учитель физической культуры  |

### Система мониторинга

Для определения эффективности развития обучающихся в сфере здоровьесберегающих технологий необходимо проводить мониторинг.

**Предметами мониторинга являются:**

- Личность учащегося – главный показатель эффективности процесса воспитания;
- Ученический коллектив – одно из важнейших условий развития личности ребенка;
- Профессиональная позиция педагога в школе;
- Реализация социального заказа – степень удовлетворенности родителей работой школы.

| <b>Аспекты изучения</b>  | <b>Диагностические средства<br/>(автор, название методики)</b>  |
|--|---|
| Уровень социальной адаптированности, нравственной воспитанности учащихся, их отношение к Отечеству               | Рожков М.И. «Методика для изучения социализированности личности»  |
| Показатели личностного роста: развитие гуманистических ценностных отношений ребят к миру, к людям, к самому себе | П.В.Степанов, Д.В.Григорьев, И.В.Кулешова «Диагностика личностного роста школьников»                          |
| Удовлетворенность учащихся школьной жизнью   | А.А.Андреев «Методика удовлетворенности учащихся школьной жизнью»   |
| Уровень эталонности общности   | Р.С. Немов «Социально-психологическая самоаттестация»   |
| Удовлетворенность родителей организацией воспитательного процесса в школе  | П.В..Степанов «Методика изучения удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения»             |
| Удовлетворенность учителями работой школы  | Е.А. Степанов «Методика изучения удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении» |
| Уровень развития самоуправления в ученическом коллективе   | М.И. Рожков «Методика определения уровня развития самоуправления в ученическом коллективе»                    |

Оценка результатов реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

Развиваемые у обучающихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы, а также через анкетирование родителей о ежедневном использовании знаний о здоровом образе жизни в семье. А также на уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья, во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

Критерии оценки реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

| <b>№</b> | <b>Критерий</b>   | <b>Показатели</b>   | <b>Измерители</b>            |
|----------|---|---|------------------------------|
| 1.       | Наличие в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного | Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу. | Анкетирование.<br>Наблюдение |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
|    | отношения к собственному здоровью).  |  | школьной медицинской службы.<br><br>Результаты медицинских осмотров.<br><br>Количество дней пропущенных по болезни. |
| 2. | Установка на использование здорового питания.  | Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.  | Анкетирование.<br><br>Наблюдение за питанием в школе и дома.  |
| 3. | Использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей.  | Отрицательная динамика уровня заболеваемости опорно-двигательного аппарата (исключая заболевания органического генеза, травматического характера).         | Анкетирование.<br><br>Учет времени на занятия физкультурой.   |
| 4. | Развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.  | Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.<br><br>Положительная динамика числа занимающихся в спортивных кружках и секциях. | Анкетирование.<br><br>Наблюдение.   |
| 5. | Применение рекомендуемого врачами режима дня.  | Положительная динамика в выполнении рекомендаций врача   | Анализ выполнения рекомендаций.<br>Наблюдение.  |
| 6. | Знание негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания). | Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.  | Анкетирование.  |
| 7. | Становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.   | Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.  | Анкетирование.<br><br>Наблюдение.   |
| 8. | Потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.                                       | Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.  | Анкетирование   |
| 9. | Развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.  | Положительная динамика результативности анкетирования по данному вопросу.  | Анкетирование   |

