**Муниципальное бюджетное общеобразовательная учреждение средняя общеобразовательная школа с.Црау Алагирского района**

**Педагогического совета УТВЕРЖДАЮ**

**МБОУ СОШ с.Црау Директор МБОУ СОШ с.Црау**

**Протокол№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Коциева Ж.В.**

**От « » августа «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Программа здоровьесбережения**

**«Школа – территория здоровья»**

### на 2020-2024 учебные годы

**«В мире есть лишь две абсолютные ценности: чистая совесть и здоровье»**

**Содержание**

[Паспорт программы 3](#_Toc23988695)

[Нормативно-правовая база программы 6](#_Toc23988696)

[Пояснительная записка 6](#_Toc23988697)

[Материально-техническое обеспечение 7](#_Toc23988698)

[Функции различных категорий работников школы 8](#_Toc23988699)

[Сроки и этапы реализации программы 9](#_Toc23988700)

[Общее представление о здоровьесберегающей среде в образовательном учреждении МБОУ СОШ с.Црау 10](#_Toc23988701)

[Основные блоки здоровьесберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья в МБОУ СОШ с.Црау 10](#_Toc23988702)

[Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения МБОУ СОШ с.Црау 12](#_Toc23988703)

[Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения 14](#_Toc23988704)

[Модель личности ученика. 15](#_Toc23988705)

[Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя: 16](#_Toc23988706)

[Методы контроля над реализацией программы 16](#_Toc23988707)

[План деятельности по реализации программы 17](#_Toc23988708)

[Ежегодный примерный календарный план реализации программы здоровьесбережения 19](#_Toc23988709)

[Ожидаемые результаты формирования ЗОЖ 22](#_Toc23988711)

[План действий по реализации программы «Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения» 22](#_Toc23988713)

[Планируемые результаты реализации здоровьесберегающей программы в школе 25](#_Toc23988714)

### Паспорт программы

|  |  |
| --- | --- |
| *Наименование программы* | «Школа – территория здоровья» |
| *Разработчик программы* | Зам. директора по ВР Савлаева З.Т. |
| *Цель программы* | Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни. |
| *Задачи программы* | - внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;  - формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;  - пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;  - изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение;  - обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения;  - четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;  - формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;  - развитие здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды;  - развитие здоровьесберегающей компетентности педагогов;  - воспитание у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни |
| *Срок реализации программы* | 2020-2024гг |
| *Территория реализации программы* | Алагирский район, с. Црау, ул. Ленина 68 |
| *Юридический адрес* | 363212 г. Алагир, с.Црау, ул.Ленина,68 |
| *Телефон* | 8(867) 31-3-0-1-22 |
| *Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность* | 1. Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника. 2. .Организация систематического контроля за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров. 3. Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса. 4. Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения. 5. Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков; 6. Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам; 7. Разработка рекомендации для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения; 8. Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья; 9. Создание комнаты психологической разгрузки для обучающихся; 10. Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ. |
| *Участники реализации программы* | Учащиеся 1-11 классов, классные руководители, педагог-психолог школы, мед.работник,ЦРБ, родители. |
| *Финансово-экономическое обеспечение программы* | Не требуется |
| *Нормы и методы реализации программы* | Групповые и индивидуальные занятия, беседы, наблюдения, мозговые штурмы, фоновые мероприятия, внеклассная работа, внеурочная деятельность. |
| *Условия реализации программы* | * Разработки программы обеспечения приоритета здоровья в ОУ * учет в любом решении ОУ аспектов, связанных с влиянием данного решения на здоровье школьников * проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья * учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы |
| *Управление, контроль* | Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация школы. |

**Нормативно-правовая база программы**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

1. «Конвенция ООН о правах ребенка» 1989г.;
2. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;
3. «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей»;
4. Конституции Российской Федерации от 12.12.1993г.;
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (Сан Пин 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;
6. Сан Пин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
7. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
8. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»

### 

### Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Забота о сохранении здоровья учащихся важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка. Здоровье-основа формирования личности. Таким образом, проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, будут актуальны всегда. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим.  В законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

Педагогический коллектив МБОУ СОШ с.Црау, уделяя большое внимание в своей образовательной деятельности здоровью обучающихся, пришел к необходимости применения здоровьесберегающих технологий в организации образовательного процесса, и разработать программу «Школа – территория здоровья», способствующую созданию оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

В качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья учащихся и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы, раздел «Календарный план реализации программы» обновляется каждый учебный год.

Предметом исследования, а также целью данной программы является поиск наиболее оптимальных средств для формирования самой важной  базовой  характеристики, обеспечивающей реализацию всех остальных,- здоровья.

Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.

### Материально-техническое обеспечение

В школьном здании МБОУ СОШ с.Црау, 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. Здание школы расположено на благоустроенном участке. Территория школы ограждена забором. На территории школы расположена многофункциональная спортивная площадка. Здание подключено к районным инженерным сетям – холодному и горячему водоснабжению, отоплению.

Материально – техническая база - необходимое условие функционирования и развития образовательного учреждения. Совершенствование материально-технического обеспечения современным учебным и спортивным оборудованием, информационно-техническими средствами являются современными требованиями к образовательному учреждению. В школе созданы оптимальные материально-технические условия для осуществления учебно-воспитательного процесса. Школа имеет необходимый набор помещений для изучения обязательных учебных дисциплин. Учащиеся начального общего образования обучаются в учебных помещениях, закрепленных за каждым классом, основного и среднего образования – по классно-кабинетной системе.

В школе просторные, оборудованные кабинеты, компьютерный класс, 1 спортивных зала с инвентарем и необходимым оборудованием, раздевалки, душевые, отдельные для девочек и мальчиков, спортивная площадка - стадион для активных игр и прогулок, настольный теннис, столовая (организовано горячее питание, разнообразное меню), медицинский кабинет, актовый зал. В школе имеются кабинеты физики, химии, истории, психолога, учительская и другие, которые оборудованы мебелью. Кабинеты обеспечены необходимым учебным и компьютерным оборудованием, отвечающими гигиеническим требованиям. Школа подключена к сети Internet. Используется лицензионное программное обеспечение.

Информационно-коммуникативные технологии широко используются во внеурочной деятельности школы. Организован доступ обучающихся и педагогов к средствам ИКТ и Интернет-ресурсам для поиска информации, оформление работ, создания фильмов и презентаций с разнообразной тематикой для проведения классных часов, общешкольных научно-практических конференций, вечеров отдыха, родительских собраний и других мероприятий с использованием ПК и ИКТ.

### Функции различных категорий работников школы

**1.Функции администрации:**

* общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
* общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
* организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
* организация и контроль уроков физкультуры;
* обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
* разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
* организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения  и ее контроль;
* организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;

**2.Функции классного руководителя:**

* санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
* организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
* организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
* организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании,  токсикомании, табакокурения;
* организация и проведение профилактических работы с родителями;
* организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
* организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
* организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
* организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

### **Сроки и этапы реализации программы**

І  этап - 2020– 2021гг.

ІІ этап - 2021 – 2022 гг.

ІІІ этап - 2022 – 2023 гг.

IV этап – 2023-2024 гг

***1 этап - определение концептуальной линии развития ОУ (1 год):***

* изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
* разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

***2 этап – формирование научно-методической базы ОУ здоровьесберегающего типа(1 год):***

* совершенствование материально-технической базы ОУ;
* разработка научно-методических положений программы здоровьесберегающего образования;
* подбор диагностических методик для определения индивидуального профиля учащегося;
* программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся

***3 этап – разработка программ деятельности здоровьесберегающего образовательного учреждения (1 год):***

* внедрение программ психофизического сопровождения образовательного процесса в ОУ;
* **разработка программы обучения педагогов технологиям здоровьесбережения и индивидуализации обучения;**
* **обобщение передового педагогического опыта и разработка учителями собственных здоровьесберегающих образовательных технологий с последующим внедрением их на уроках.**

***4 этап – разработка моделей индивидуализации обучения***

* работа инновационной группы учителей ОУ по разработке и внедрению технологий здоровьесбережения на основе индивидуализации обучения;
* обобщение передового педагогического опыта и разработка учителями собственных технологий индивидуализации обучения с последующим внедрением их на уроках

*5 этап – практическая реализация программы развития ОУ здоровьесберегающего типа.*

* Работа педагогов всех МО школы по внедрению технологий здоровьесбережения и индивидуализации обучения;
* Проверка результативности внедряемых здоровьесберегающих образовательных технологий и технологий индивидуализации обучения
* Разработка программ самоаудита здоровьесберегающей деятельности ОУ;
* Публикация полного пакета материалов функционирования собственного здоровьесберегающего ОУ

### Общее представление о здоровьесберегающей среде в образовательном учреждении МБОУ СОШ с.Црау

Приоритетной задачей нашей школы, выбравшей концепцию здоровьесберегающей деятельности, становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни школьников. Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения:

* Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм
* Учет возрастных особенностей обучающихся
* Режим учебно-познавательной деятельности
* Организация питания
* Социально-педагогические условия обучения

*Слагаемые здоровьесберегающей среды:*

* Родители, их взаимоотношения с ребенком
* Школьная среда
* Организация и содержание внеучебного времени
* Педагогическая среда (конкретный процесс на уроках)
* Психологическая среда (общение с учителями и учащимися)
* Санитарно-гигиеническая среда (состояние здания школы)

### Основные блоки здоровьесберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья в МБОУ СОШ с.Црау

*Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья обучающихся* предполагает:

* + регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся:
  + использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний
  + обсуждение данных мониторинга здоровья учащихся на педсоветах
  + 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;
  + планомерная организация питания учащихся;
  + реабилитационную работу:

*Блок просветительско-воспитательной работы* предполагает:

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

*Блок рациональной организации учебного процесса* предполагает:

* + соблюдение гигиенических норм в организации учебной нагрузки;
  + использование приемов индивидуализации обучения;
  + строгое соблюдение гигиенических требований к использованию технических средств в учебном процессе;
  + 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 психолого - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
  + организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

*Блок организации физкультурно-оздоровительной работы* предполагает:

* + регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
  + привлечение системы кружковой, внеклассной и внеучебной деятельности к формированию здорового образа жизни учащихся;
  + организация динамических перемен, физкультпауз на уроках;
  + эффективная работа с учащимися всех групп здоровья (включая занятия ЛФК), родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

*Блок здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения* предполагает:

* + соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;
  + наличие в образовательном учреждении состава специалистов, обеспечивающих здоровьесберегающую работу
  + оснащенность физкультурного зала, спортплощадки, медицинского кабинета, школьной столовой.

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

* + проведение в образовательном учреждении постоянно действующих лекториев по различным вопросам роста и развития обучающихся и их здоровья;
  + повышение уровня знаний в области вопросов здоровьесбережения;
  + обеспеченность образовательным учреждением необходимой научно-методической литературой

### Структура мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения МБОУ СОШ с.Црау

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

* Позиционирование школы в качестве здоровьесберегающего образовательного учреждения
* Вовлечение школы в сетевое взаимодействие системы здоровьесберегающих школ, научно-педагогических и общественных организаций
* Готовность учителей к участию в здоровьеохранной работе
* Организация методической работы по повышению квалификации педагогических кадров в области здоровьесберегающего образования
* Организация самоаудита школы - внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы

*Раздел 2****.*** Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре образовательного учреждения.

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

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

* + Соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации учебного процесса
  + Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе
  + Психологические основы здоровьесберегающей организации учебного процесса

*Раздел 4.* Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьеохранной деятельности образовательного учреждения

* + Состояние физкультурно-спортивного комплекса образовательного учреждения
  + Организация уроков физвоспитания в образовательном учреждении
  + Физвоспитание в режиме дня школы
  + Внеклассная физкультурно-спортивная работа
  + Контроль за выполнением обучающимися образовательного учреждения нормативов двигательной активности
  + Комплексная оценка физической подготовленности обучающихся образовательного учреждения

*Раздел 5.* Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов здорового образа жизни обучающихся.

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

*Раздел 6.* Организация профилактики употребления психоактивных веществ в среде обучающихся

* Программа профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися
* Выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся
* Организация безопасной поддерживающей образовательной среды

*Раздел 7***.** Организация комплексного сопровождения системы формирования здорового образа жизни обучающихся (система медицинского обслуживания обучающихся)

* + Оценка комплексных показателей состояния здоровья обучающихся

*Раздел 8*. Организация системы мониторинга сформированности культуры здорового образа жизни обучающихся (средствами психологических технологий, анкетных методов и социологических опросов.

* + Программа диагностики психологических характеристик обучающихся, связанных с показателями их здоровья
  + Программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся
  + Оценка сформированности у обучающихся, их родителей и учителей школы мотивации ведения здорового образа жизни, обобщение аналитической информации в форме отчетов образовательного учреждения.

Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения

1. *Гигиенические средства* (санитарно-гигиенические средства здоровьесберегающие технологии)
   * Требования к материально-техническому состоянию здания школы; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов
   * Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежании переутомления
   * Организация рационального питания обучающихся – пища должна быть полноценной по химическому составу. Быть безвредной в химическом отношении и безопасной с точки зрения бактериального состава
   * Соблюдение общего режима дня обучающихся – режима двигательной активности, режима питания и сна
   * Формирование здорового образа жизни
   * Личная и общественная гигиена; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.
   * Организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций
2. *Средства двигательной направленности*(здоровьесберегающие технологии физкультуры и спорта)

* Уроки физкультуры с комплексами физических упражнений
* Физкультминутки на уроках и подвижные перемены
* Различные виды оздоровительной гимнастики(пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения и пр.), лечебная физкультура
* Эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренинги и др.

1. *Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ*(психологические здоровьесберегающие технологии)

* Обеспечение положительного эмоционального климата в учебном коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик
* Всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития
* Функционирование кабинета психологической разгрузки

1. *Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса* (здоровьесберегающие образовательные технологии)

* Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс
* Системный подход к организации образовательной деятельности
* Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровьесберегающей направленности для всех ступеней обучения

1. *Профилактические и закаливающие средства* (воспитательная работа по формированию ЗОЖ)

* Организация просветительского лектория
* Культурно-массовые мероприятия
* Работа с семьей обучающегося( пропаганда здорового образа жизни через систему занятий в родительском лектории)
* Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии)

### Модель личности ученика.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности данной программы. В качестве основополагающей линии развития нашей школы в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования. Школа должна стать «антропоцентричной», т.е. центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный ученик, и, соответственно, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям его всестороннего личностного развития. Модель технологий обучения в здоровьесберегающей школе существенно отличается от других существующих моделей и педагогических систем. Она предоставляет ученику большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках не ученик подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя, а учитель, обладая разнообразным технологическим инструментарием, согласует свои приемы и методы работы с познавательным стилем ребенка. Это требует разработки новых подходов к организации учебного процесса в плане дальнейшего развития технологий индивидуализации обучения и здоровьесбережения. Учет индивидуальных особенностей учащихся в педагогической деятельности – это комплексная задача, требующая перестройки организации учебного процесса, которая может быть решена несколькими путями:

* вариативностью образовательной среды на основе принципов профилизации обучения;
* дифференциацией обучения;
* индивидуализацией учебного процесса с учетом личностных особенностей учащихся;
* разработкой индивидуальных образовательных программ для детей с особенностями развития и педагогически запущенных детей;
* индивидуальными портфолио в системе дистанционного образования
* Работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения учащихся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модель выпускника начальной школы** | **Модель выпускника основной школы** | **Модель выпускника средней школы** |
| -знание основ личной гигиены, выполнение  правил гигиены;  -владение основами личной гигиены и здорового образа жизни. | - знание основ строения и функционирования организма человека;  - знание изменений в организме человека в пубертатный период;  -умение оценивать свое физическое и психическое состояние;  - знание влияния алкоголя, курения,   наркомании на здоровье человека;  -поддержание физической формы;  - телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;- гигиена умственного труда. | - стремление к самосовершенствованию,  саморазвитию и профессиональной пригодности  через физическое  совершенствование и заботу о своем здоровье;  - убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;  - знание различных оздоровительных систем;  - умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;  -способность вырабатывать индивидуальный  образ жизни;  - гигиена умственного труда. |

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

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

Базовыми компонентами на всех ступенях 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.

Методы контроля над реализацией программы

* проведение заседаний педагогического совета школы;
* посещение и взаимопосещение уроков,внеклассных мероприятий;
* создание методической копилки опыта;
* мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
* сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
* контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

### План деятельности по реализации программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Ответственные исполнители** | **Сроки** | **Планируемый результат и выполнение** |
| **1.** | **Медицинское направление.** |  |  |  |
| 1.1. | Медико-педагогическая экспертиза:  - анализ основных характеристик  состояния здоровья детей в школе;  -выявление учащихся специальной медицинской  группы;  -ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям. | Классный руководители (согласно предоставленным данным) | ежегодно | Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах |
| 1.3. | Медосмотр учащихся школы,  определение уровня физического здоровья. | ФАП с.Црау | ежегодно | План медосмотров |
| 1.4. | Обеспечение и организация профилактических прививок  учащихся. | ФАП с.Црау | ежегодно | план прививок |
| 1.5. | Анализ случаев травматизма в школе. | заместитель директора по ВР | ежегодно | Материалы отчетов |
| 1.6. | Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни. | Классные руководители, заместитель директора по УВР | ежегодно | материалы  отчетов |
| 1.7. | Контроль за качеством питания и питьевым режимом. | Директор, зам.директора по хозяйственной части, представители родительского комитета | ежедневно в течение года |  |
| 1.8. | Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям:   * проветривание; * освещение; * отопление * вентиляция * уборка | завхоз, учителя, зам директора по ВР | ежедневно в течение года |  |
| 1.9. | Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа) | заместитель директора  по УВР | ежегодно | справка по оценке расписания |
| 1.10. | Постоянный контроль за школьной столовой. | зам.директора по хозяйственной части, директор школы, зам дир по ВР | ежедневно в течение года |  |
| **2.** | **Просветительское направление** |  |  |  |
| 2.1. | Организация просветительской работы с родителями (лекторий). | заместитель директора по ВР | ежегодно | график проведения лектория |
| 2.2. | Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни. | заместитель директора по ВР | ежегодно | тематика лектория |
| 2.3. | Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей. | администрация школы | ежегодно | план работы |
| 2.4. | Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей. | администрация школы | ежегодно | план работы |
| 2.5. | Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни» | заместители директора | ежегодно | протокол педсовета |
| 2.6. | Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др.виды работ). | заместитель директора по ВР | ежегодно | план работы |
| 2.7. | Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма. | заместитель директора | ежегодно | план работы |
| 2.8. | Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии,ОБЖ, физической культуры. | учителя-предметники | в течение года | планы  уроков |
| **3.** | **Психолого-педагогическое направление.** |  |  |  |
| 3.1. | Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам:  - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье  детей;  - изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах;  -  изучение психологических возможностей и готовности детей   к школе;  -  выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения;  -  разработка и внедрение системы медико-физиологического   контроля за адаптацией учащихся    к различным формам   обучения. | классные руководители | ежегодно | диагностические исследования |
| 3.2. | Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности. | учителя-предметники | ежегодно | планы  уроков |
| **4.** | **Спортивно-оздоровительное направление.** |  |  |  |
| 4.1. | Организацию спортивных мероприятий. | учитель физической культуры | ежегодно | план работы |
| 4.2. | Разработка   системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся. | заместитель директора | ежегодно | план работы кружков и секций |
| 4.3. | Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы  к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы. | заместитель директора по ВР | ежегодно | план работы |
| **5.** | **Диагностическое направление** |  |  |  |
| 5.1. | Мониторинг состояния здоровья детей. |  | ежегодно | результаты мониторинга |
| 5.2. | Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития». | руководитель МС, психолог. | ежегодно | материалы семинара |

### Ежегодный примерный календарный план реализации программы здоровьесбережения

### ***Сентябрь***

* Организация дежурства по школе и по классам.
* Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.
* Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровье сбережению детей.
* Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
* Организация питания учащихся.
* Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
* «Уроки чистоты».
* Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.
* Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
* Старты здоровья.
* Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
* Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
* Организация работы спецгруппы.

***Октябрь***

* Организация работы учащихся по трудоустройству и поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
* Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
* Подготовка классов к зиме.
* Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.
* Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
* Физкультминутки (ежедневно).
* Подвижные игры на переменах (ежедневно).

***Ноябрь***

* Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
* Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
* Экскурсии.
* Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.
* Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
* Отчёты о проделанной работе по здоровье сбережению.

***Декабрь***

* Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
* Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.
* Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
* Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

***Январь***

* Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».
* «Весёлые старты».
* Физкультминутки и динамические паузы.

***Февраль***

* Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
* День защитника Отечества.
* Физкультминутки и динамические паузы.

***Март***

* Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
* Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
* Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

***Апрель***

* Всемирный день здоровья.
* Благоустройство школьной территории.
* День здоровья.
* Динамические паузы, физкультминутки.

***Май***

* Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
* Мероприятия, посвященные годовщине Победы в ВОВ.
* «Весёлые старты».
* Проведение экскурсий на природу.
* Презентация уроков чистоты.

***Июнь***

* Международный день защиты детей.
* Всемирный день защиты окружающей среды.
* Работа по плану летних каникул.

### ****Ожидаемые результаты формирования ЗОЖ****

### ****по ступеням образования****

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ступень** | **Уровень** | **Задачи педагогов** | **Прогнозируемые результаты** |
| Начальное звено:  1-2-е классы | Примитивно- поведенческий | Формирование навыков санитарно- гигиенической культуры | Отсутствие  вредных привычек |
| 3-и классы |
| Приобщение к гигиенической культуре |
| 4-е классы | Организация здорового образа жизни |
| Среднее и старшее звено:  5-6-е классы | Эмоциональный | Приобщение к здоровому образу жизни | Стремление к ведению здорового образа жизни |
| 7-е классы | Формирование полового самосознания и здорового образа жизни |
| 8-11е классы |
| Воспитание грамотного отношения к медико- профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека |

### 

### План действий по реализации программы «Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы реализации**  **программы** | **Программные мероприятия** | | |
| **Для педагогов** | **Для учащихся** | **Для родителей** |
| Первый этап (2020-2021гг) | 1.Круглый стол в рамках педагогического совещания «Основы воспитания культуры здоровья  школьников в системе работы классного руководителя.  2.Взаимопосещаемые открытые уроки «Использование интерактивных методов в работе классного руководителя при формировании ЗОЖ учащихся». | 1.Круглый стол старшеклассников «Здоровый образ жизни - основа нашего будущего?»  2.Анализ состояния психического нравственного, физического здоровья учащихся.  3.Исследование духовно- нравственного здоровья представляет собой оценку уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников.  4.Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников. | 1.Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся посредством консультаций, информационных писем и буклетов, выступлений на родительских конференциях, родительских собраниях и днях открытых дверей.  2.Изучение уровня удовлетворённости учащихся и родителей организацией физкультурно- оздоровительной работы в образовательном учреждении.  3.Работа комиссии Управляющего совета по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда. |
| **Второй этап**  (2021-2022 годы)  **Цель:** реализация программы деятельности, внесение корректив (по мере необходимости) в ее основные положения | 1.Обмен методическими материалами «Здоровье- это здорово!».  2.Организация цикла занятий «Здоровье- это здорово!.  \*профилактическая тренировка для педагогов;  \*занятия в спортивном  зале;  \*танцевальная терапия.  4.Медико- педагогический всеобуч «Будьте здоровы!» | 1.Беседы, лекции, просмотры научно- популярных телепрограмм, видеофильмов «Как уберечь себя от беды».  2.Организация медицинского всеобуча «Загадки доктора Неболита».  3.Школьная спартакиада.  4.Конкурс «Самый здоровый класс года».  5.Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды» (1-4-е классы).  6.Цикл классных часов «Здоровые привычки- здоровый образ жизни» (5-7-е классы).  7.Цикл классных часов «Вредные привычки и их преодоление» (8-9-е классы). | 1.Совместные занятия детей и родителей, участие в играх на воздухе, походах, спортивных  соревнованиях.  2.Общешкольные семейные спортивные праздники.  3.Тематические родительские собрания «Быть здоровым- это модно!».  4.Медико- педагогический всеобуч «Будьте здоровы!». |
| **Третий этап**  (2022-2023 год)  **Цель:** обобщение позитивного опыта реализации концепции системы физкультурно- оздоровительной работы школы. | Педагогический совет «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности». | 1.Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся».  2.Исследвание духовно- нравственного здоровья посредством изучения уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников.  3.Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников. |  |
| **Традиционные мероприятия на всех этапах** | 1.Выполнение и соблюдение норм и правил СанПинов (шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, расследование обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий).  2.Соблюдение динамических пауз на всех уроках в 1-6-х классах.  3.Осуществления мер, предупреждающих распространение  инфекционных заболеваний среди обучающихся.  4.Обеспечение надлежащих психолого- педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.).  5.Организация контроля за питанием.  6.Профилактика гиподинамии- организация подвижных переменок.  7.Часы неаудиторной занятости:  - подвижные игры (1-4-е классы);  -сотвори себя сам (5-7-е классы);  -спортивные игры (8-9-е классы);  -клубы по интересам.  8.Тематическая спортивная неделя.  9.Общешкольный день спорта.  10.Дни здоровья.  11.Антинаркотический месячник «Будем жить!».  12.Тематические классные часы по ЗОЖ.  13.Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья).  14.Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов.   15.Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях.  16.Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни. | | |

**Планируемые результаты реализации здоровьесберегающей программы в школе**

### Осуществление запланированных действий по реализации данной программы позволит получить следующие  **результаты:**

1. Будет сформирована система физкультурно- оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого ребенка.
2. Будет осуществляться систематический контроль за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики.
3. Снизится заболеваемость всех участников образовательного процесса.
4. Будет создан компьютерный банк данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования, который будет   использоваться для совершенствования модели медико- психолого- педагогического сопровождения учащихся.
5. Повысится уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

**Перечень основных мероприятий по реализации**

**программы по здоровьесбережению на 2020-2024 годы (начальная школа)**

**1 класс.**

**«Школа – территория здоровья»**

(план работы)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Мероприятие, форма** | **Цель** | **Срок** | **Ответственный** |
| **Классные часы по программе здоровьесбережения** | | | | |
| 1. | Режим дня – основа жизни человека (беседа – игра) | Пробудить заботу о здоровье, осознать важность режима дня | Сентябрь | Классный руководитель |
| 2. | Скуку простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье (практикум) | Обучить навыкам выполнения правильного пробуждения, выполнения гимнастики, массажа, правильного питания | Октябрь | Классный руководитель |
| 3. | О Сидоре Пашке – ужасном замарашке (инсценировка) | Формировать гигиенические навыки | Ноябрь | Классный руководитель |
| 4. | Если хочешь быть здоров (классный час) | Расширить знания личной гигиены, чистоты, аккуратности | Декабрь | Классный руководитель |
| 5. | Зимушка – зима (час развлечений на прогулке) | Формировать навыки игры на улице | Январь | Классный руководитель |
| 6. | Зимние затеи (спортивный праздник) | Формировать подвижно-игровые навыки | Февраль | Классный руководитель |
| 7. | Мойдодыр (беседа) | Вызвать интерес к вопросам здоровья, ответственность за состояние своего организма | Март | Классный руководитель |
| 8. | Умеем ли мы правильно питаться? (беседа) | Формировать представление об основных питательных веществах и продуктах, их содержащих | Апрель | Классный руководитель |
| 9. | Растем здоровыми (музыкально – спортивный час) | Формировать навыки игровой деятельности | Май | Классный руководитель |

**2 класс.**

**«Школа – территория здоровья»**

(план работы)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Мероприятие, форма** | **Цель** | **Срок** | **Ответственный** |
| **Классные часы по программе здоровьесбережения** | | | | |
| 1. | Осенний калейдоскоп (беседа о здоровой и полезной пище) | Пробудить заботу о здоровье, осознать важность правильного питания | Сентябрь | Классный руководитель |
| 2. | Как сохранить зрение (беседа)  Работа по созданию проекта | Познакомить с причинами глазных болезней и их профилактикой, разучить упражнения для профилактики глазных заболеваний  Исследовательская работа в области здоровьесбережения | Октябрь | Классный руководитель |
| 3. | Детские забавы (спортивно – развлекательный час) | Развивать спортивные способности у детей | Ноябрь | Классный руководитель |
| 4. | Семь С (спортивные состязания) | Развивать силу, скорость, сообразительность, сноровку, смекалку, сплоченность и т.д. | Декабрь | Классный руководитель |
| 5. | Растения и человек (интегрированный классный час) | Познакомить с понятием «кожа» и ее функциями, с правилами ухода за кожей с помощью лечебных растений | Январь | Классный руководитель |
| 6. | Кулинарное путешествие по Простоквашино (инсценировка сказки) | Рассказать о пользе каши для здоровья, познакомить с традициями блюд русской кухни | Февраль | Классный руководитель, |
| 7. | Поешь рыбки – будут ноги прытки (игра-конкурс) | Формировать представления о полезных свойствах рыбных блюд | Март | Классный руководитель |
| 8. | Представление проекта  Кулинарные традиции моей семьи (разработка проектов) | Исследовательская работа в области здоровьесбережения  Формировать навыки сбора данных и оформления проектов | Апрель  Апрель-май | Классный руководитель |

**3 класс.**

**«Школа – территория здоровья»**

(план работы)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Мероприятие, форма** | **Цель** | **Срок** | **Ответственный** |
| **Классные часы по программе здоровьесбережения** | | | | |
| 1. | Цена ломтика (беседа) | Расширить знания о пользе, ценности хлеба, воспитывать чувство бережного отношения к хлебу | Сентябрь | Классный руководитель |
| 2. | Правила поведения в столовой (занятие – практикум)  Работа по созданию проекта | Добиться уяснения учащимися правил поведения в столовой, проработать правила хорошего тона за столом  Исследовательская работа в области здоровьесбережения | Октябрь | Классный руководитель |
| 3. | Это удивительное молоко (занятие-исследование) | Расширить знания о пользе молока, молочных продуктов | Ноябрь | Классный руководитель |
| 4. | Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков (игра) | Расширить знания о вреде данных продуктов | Декабрь | Классный руководитель |
| 5. | Самые полезные продукты (театрализованный классный час) | Учить выбирать самые полезные продукты | Январь | Классный руководитель |
| 6. | Что надо есть, если хочешь стать сильнее (беседа) | Формировать представление о связи рациона питания и здорового образа жизни | Февраль | Классный руководитель, |
| 7. | Где найти витамины весной (игра-путешествие по станциям) | Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека | Март | Классный руководитель |
| 8. | День рождения Зелибобы (герой улицы Сезам)  Представление проекта | Закрепить полученные знания о правильном питании  Исследовательская работа в области здоровьесбережения | Апрель | Классный руководитель |
| 9. | Секреты поваренка (круглый стол) | Формировать представление о последствиях неправильного питания для организма | Май | Классный руководитель |

**4 класс.**

**«Школа – территория здоровья»**

(план работы)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Мероприятие, форма** | **Цель** | **Срок** | **Ответственный** |
| **Классные часы** | | | | |
| 1. | Учись быть здоровым (игра) | Способствовать осознанию необходимости бережного отношения к своему организму | Сентябрь | Классный руководитель |
| 2. | Здоровяк предупреждает (игра – КВН)  Работа по созданию проекта | Формировать у учащихся представления о том, что здоровье – главная ценность в жизни  Исследовательская работа в области здоровьесбережения | Октябрь | Классный руководитель |
| 3. | Кулинарные обычаи (игра – путешествие) | Закрепить знания о законах здорового питания | Ноябрь | Классный руководитель |
| 4. | Питание и красота (кулинарный практикум) | Воспитывать культуру питания | Декабрь | Классный руководитель |
| 5. | Спортивно – массовое мероприятие «Зимние забавы» | Формировать стремление к здоровому образу жизни | Январь | Классный руководитель |
| 6. | Удивительные превращения колоска (занятие – беседа) | Закрепить знания учащихся о значимости хлеба в рационе питания, прививать бережное отношение к хлебу | Февраль | Классный руководитель |
| 7. | Волк и семеро козлят на валеологический лад (музыкально-спортивный праздник) | Развивать ловкость, быстроту, скорость и других двигательных качеств | Март | Классный руководитель |
| 8. | Представление проекта  Кафе «Здоровейка» (разработка проектов) | Исследовательская работа в области здоровьесбережения Формировать у детей привычку правильно питаться | Апрель | Классный руководитель |
| 9. | Кафе «Здоровейка» (защита проектов) | Май | Классный руководитель |

**Родительские собрания по программе здоровьесбережения в начальной школе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Название** | **Форма, содержание** |
| **1 класс** | Встреча взрослого и ребенка | Круглый стол, посвященный трудностям адаптационного периода |
| **2 класс** | Трудности обучения | Ослабленные дети, нервные дети, заикание у детей, леворукий ребенок, дети с временной задержкой психического развития |
| **3 класс** | Секреты здоровья ребенка | Анкетирование детей и родителей, беседа врача |
| **4 класс** | Не запрет, а предупреждение вредных привычек | Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании |

**Перечень основных мероприятий по реализации**

**программы по здоровьесбережению на 2020-2024 годы (среднее звено).**

**5 класс**

**«Школа – территория здоровья»**

(план работы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Сотрудничество | Учебные четверти | | | | | | |
| 1 четверть | | 2 четверть | | 3 четверть | 4 четверть | |
| 1 | Классный руководитель | Сочинение-рассуждение «Что такое здоровье?» | | Кл. час «Как живешь, пятиклассник?»  Поход в бассейн  Конкурс рисунков о здоровье | | Диаграмма «Мои жизненные ценности» (1 этап) | ПДД. Дорожные «ловушки»  Поход в бассейн | |
| 2 | Классный руководитель, по возможности психолог | Сопровождение адаптационного процесса | | | | Психологический тренинг «Ребята, давайте жить дружно!» | Психологическое занятие «Дружеский десерт» | |
| Проведение дней психологической адаптации | | Адаптационная игра «Правила трех С – сотрудничество, сочувствие, самоконтроль» | |  | |
| Игра «Наши учителя» | |
| 3 | Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии) | Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбережения  Природоведение.  «Закаливание организма»  «Питание и здоровье человека».  «Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека» 5 класс.  Литература.  Урок «Устное народное творчество. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного), 5 класс. | | | | | | |
| 4 | Классный руководитель и медицинские работники | Проведение профилактических прививок. | | | | | | |
| Мониторинг санитарно-гигиенических условий  Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся. | Регулярное проведение профилактических медицинских осмот­ров обучающихся. | | Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов. Составление кроссвордов о здоровье «Веселая минутка», 5 – 6 кл. | | | Регулярное проведение профилактических медицинских осмот­ров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 11кл. |
| 5 | Классный руководитель и родители | Психологическая беседа «Особенности адаптационного периода» | Психологическая беседа «Трудности приспособления к темпу школьной жизни и их причины» | | Собрание «Как сохранить здоровье ребенка?» | | | Родительское собрание «Семейное воспитание и здоровье наших детей» |
| 6 | Классный руководитель (педагоги дополнительного образования) | Конкурсная программа «Посвящение в пятиклассники» | Беседа «Остановись у преступной черты» | | Беседа «Чума XX века – СПИД» | | | Сказка «Репка» о вредных привычках |
| 7 | Классный руководитель и учитель физической культуры | День здоровья. | День здоровья. | | День здоровья. | | | День здоровья. |

**6 класс**

**«Школа – территория здоровья»**

(план работы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Сотрудничество | Учебные четверти | | | | | | |
| 1 четверть | 2 четверть | | 3 четверть | | 4 четверть | |
| 1 | Классный руководитель | Кл. час. «Здоровое питание» | Кл. час «Хорошие и плохие привычки»  Поход в бассейн | | Беседа «Чистота – залог здоровья» | | Викторина «Я выбираю жизнь» | |
| 2 | Классный руководитель, по возможности психолог | Анкетирование «Это сладкое слово «успех» | Анкетирование «Хорошие и плохие привычки» | | Тренинг «Привычки и воля» | | Игра по развитию толерантности | |
| 3 | Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии) | Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбережения  Биология. Урок «Особенности высшей нервной деятельности» (физиология труда, нагрузки, профилактика переутомления), 6 класс.  Литература. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного)  Изготовление памяток о правильном употреблении витаминов, 1- 11кл. | | | | | | |
| 4 | Классный руководитель и медицинские работники | Проведение профилактических прививок. | | | | | | |
| Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся. | | Регулярное проведение профилактических медицинских осмот­ров обучающихся. | | Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов. Составление кроссвордов здоровье «Веселая минутка», 5 – 6 кл. | | Регулярное проведение профилактических медицинских осмот­ров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 11кл. |
| 5 | Классный руководитель и родители | Круглый стол «Первые проблемы подросткового возраста» (психолог) | | Собрание «Компьютер в жизни школьника» | | Родительское собрание «Физическое развитие школьников» | | Лекторий «Здоровая семья – здоровый образ жизни» |
| 6 | Классный руководитель и педагоги дополнительного образования | Беседа инспектора КДН «»Разрешение конфликтов без насилия» | | И снова о вреде курения | | Беседа инспектора КДН «Уголовная ответственность несовершеннолетних» | | Дискуссия «Согласны ли вы с тем, что в жизни надо пробовать все?» |
| 7 | Классный руководитель и учитель физической культуры | День здоровья. | | День здоровья. | | День здоровья. | | День здоровья. |

**7 класс**

**«Школа – территория здоровья»**

(план работы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Сотрудничество | Учебные четверти | | | | |  |
| 1 четверть | | 2 четверть | 3 четверть | | 4 четверть |
| 1 | Классный руководитель | Диаграмма «Мои жизненные ценности» (2 этап) | | Поход  Кл. час «Если хочешь быть здоров | Практикум «Как бороться с конфликтами» | | Поход  Беседа «Что для меня ценно?» |
| 2 | Классный руководитель и педагог-психолог | Беседа с элементами анкетирования «Как я отношусь к себе, и как ко мне относятся другие» | | Психологическая игра «на пути к образованному человеку» | Классный час «Конфликты и пути их разрешения» | | Тренинг «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье?» |
| 3 | Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии) | Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбережения  Физика. Урок. Трение в природе и технике (поведение в гололедицу)  Физика. Урок. Способы увеличения и уменьшения давления (правила поведения на болотистой местности, льду, рыхлом снегу; правила обращения с колюще-режущими предметами).  Физика. Урок. Атмосферное давление. Барометр – анероид (влияние атмосферного давления на жизнедеятельность человека)  Физика. Урок. Плавание тел (правила поведения на воде)  Биология. Урок «Профилактика нервных и психических заболеваний. Наркотики. Алкоголизм» | | | | |  |
| 4 | Классный руководитель и медицинские работники | Проведение профилактических прививок. | | | | |  |
| Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся. | Регулярное проведение профилактических медицинских осмот­ров обучающихся. | | | Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов. | Регулярное проведение профилактических медицинских осмот­ров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 11кл. |
| 5 | Классный руководитель и родители | Дискуссия «Пока не поздно! Права и обязанности родителей, права и обязанности ребенка» | Собрание «Экология души ребенка. Ответственность родителей за нравственное и физическое здоровье детей» | | | Лекторий «Подготовка к взрослости»  Беседа «Навыки сохранения зрения» | Собрание «Положительные эмоции в жизни человека» (психолог) |
| 6 | Классный руководитель и социальный педагог, инспектор ОДН | Беседа «Алкоголь и его влияние на организм подростка» | Беседа инспектора КДН «Шалость. Злонамеренный проступок. Вандализм» | | | Беседа «Токсикомания». | История о вредных привычках |
| 7 | Классный руководитель и учитель физической культуры | День здоровья  Школьные олимпийские игры | День здоровья | | | День здоровья | День здоровья  День спортивной семьи. |

**8 класс**

**«Школа – территория здоровья»**

(план работы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Сотрудничество | Учебные четверти | | | | | | | |
| 1 четверть | 2 четверть | | 3 четверть | | 4 четверть | | |
| 1 | Классный руководитель | Походы | | | | | | | |
| Театрализованная игра «Суд над сигаретой» | Беседа «Мои проблемы» | | Кл. час «Я хочу пожелать вам «Здравствуйте!» | | Вопросы для викторины по СПИДу | | |
| 2 | Классный руководитель, по возможности психолог | Урок толерантности «Толерантность к проявлению чувств к другим людям» | Тренинг «В гармонии с собой и окружающими» | | Классный час «Эмоции и чувства. Их влияние на здоровье человека» | | Анкета «Насколько ты эмоционален» | | |
| 3 | Классный руководитель и учителя-предметники | Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбережения  Физика. Урок. КПД теплового двигателя (экологические проблемы, возникающие при использовании тепловых двигателей)  Физика. Уроки. Сила тока. Единицы силы тока. Напряжение. Единицы напряжения. (опасные для жизни человека значения силы тока и напряжения).  Физика Урок. Электрические нагревательные приборы. Короткое замыкание предохранители. (правила обращения с электрическими приборами, опасности короткого замыкания, перегрузки электрических сетей).  Биология. Урок «Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье», 8 класс.  Литература. Урок. Н.В.Гоголь «Ревизор» (опьянение Хлестакова), 8 класс. | | | | | | | |
| 4 | Классный руководитель и медицинские работники | Проведение профилактических прививок. | | | | | | | |
| Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.  Беседа мед. работника «Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщины» | | Регулярное проведение профилактических медицинских осмот­ров обучающихся.  Анкетирование «Личный опыт школьников, относительно одурманивающих веществ». | | Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов. Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья». | | Регулярное проведение профилактических медицинских осмот­ров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 11кл. | |
| 5 | Классный руководитель и родители | Собрание «Не дай нам Бог судьбу ребенка увидеть на конце иглы» | | Беседа «В здоровом теле – здоровый дух!» | | Психологическая беседа с результатами исследования «Агрессия: ее причины и последствия» | | | Родительское собрание «Ребенок становится трудным» (социальный педагог) |
| 6 | Классный руководитель и педагоги дополнительного образования | Дискуссия «Алкоголю скажем «Нет!» | | Беседа инспектора КДН «Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ» | | «Наркотики – мой яд!» | | | Анкета: употребление алкоголя, сигарет, наркотиков. |
| 7 | Классный руководитель и учитель физической культуры | День здоровья. | | День здоровья. | | День здоровья. | | | День здоровья. |

**9 класс**

**«Школа – территория здоровья»**

(план работы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Сотрудничество | Учебные четверти | | | | | | |
| 1 четверть | | 2 четверть | | 3 четверть | | 4 четверть |
| 1 | Классный руководитель | Походы | | | | | | |
| Беседа «Законы жизни». | | Анкета информированности по вопросам ВИЧ – СПИДа | | Беседа для девочек «Влияние стиля жизни на репродуктивное здоровье женщины» | | Игра «Степень риска» |
| 2 | Классный руководитель, по возможности психолог | Классный час с элементами тестирования «Лидер на все времена» | | | | Классный час с элементами тестирования «Стрессоустойчивость» | | Тренинг «Уверенность» (подготовка к экзаменам, повышение самооценки) |
| 3 | Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии) | Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбережения  Физика. Урок. Перемещение при прямолинейном равноускоренном движении (опасности на проезжей части, тормозной путь автомобиля).  Физика Урок. Электромагнитное поле. Электромагнитные волны (защита от электромагнитного излучения).  Физика. Уроки. Преобразование внутренней энергии ядер в электрическую энергию. Атомная энергетика. Биологическое действие радиации (радиационная опасность и способы защиты от радиации).  ОБЖ. «Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей. Основы здорового образа жизни. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Понятие о привычках здорового образа жизни», 9 класс.  Обществознание. Урок «Семья и наркотики», 9 класс.  Химия. Урок «Оксид углерода (II) и оксид углерода (IV)» (образование угарного газа при курении и действии его на организм), 9 класс | | | | | | |
| 4 | Классный руководитель и медицинские работники | Проведение профилактических прививок. | | | | | | |
| Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.  Беседа врача- гинеколога «Заболевания, передающиеся половым путем» | Регулярное проведение профилактических медицинских осмот­ров обучающихся.  Анкетирование «Личный опыт школьников, относительно одурманивающих веществ». | | Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов.  Беседа «История контрацепции, виды контрацепции». Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья», 7 - 11 классы. | | Регулярное проведение профилактических медицинских осмот­ров обучающихся. Беседа школьного врача «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 11кл. | |
| 5 | Классный руководитель и родители | Вечер «Твое свободное время и твое здоровье» | Конференция «Роль и ответственность семьи в профилактике табакокурения и алкоголизма» | | Собрание «Жизненный ценности подростков» (психолог) | | Беседа «Как подготовить себя и ребенка к будущим экзаменам?» | |
| 6 | Классный руководитель и старшая вожатая, инспектор ОДН | Ток – шоу «Большая перемена» (о проблеме табакокурения) | Беседа «Причины пристрастий» | | Беседа инспектора ОДН «Как не стать жертвой преступления» | | Беседа «Свобода выбора – это уход от зависимости» | |
| 7 | Классный руководитель и учитель физической культуры | День здоровья. | День здоровья. | | День здоровья. | | День здоровья. | |

**Родительские собрания по программе здоровьесбережения в средней школе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Название** | **Форма, содержание** |
| **5 класс** | «Семейное воспитание и здоровье наших детей» | Круглый стол, посвященный трудностям и проблемам воспитания, а также здоровью ребенка |
| **6 класс** | «Здоровая семья – здоровый образ жизни» | Лекторий с родителями, с привлечением мед. работников |
| **7 класс** | Навыки сохранения здоровья | Беседа врача |
| **8 класс** | Не запрет, а предупреждение вредных привычек | Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании |
| **9 класс** | Причина пристрастий | Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании |

**Перечень основных мероприятий по реализации**

**программы по здоровьесбережению на 2019-2024 годы (старшее звено)**

**10 класс**

**«Школа – территория здоровья»**

(план работы)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Тема мероприятия** | **Форма** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1. | «Красота и здоровье» | Беседа | сентябрь | Классный руководитель |
| 2. | «В гостях у богини Имидж»  Работа по созданию проекта | Встречи с людьми, чьи профессии формируют образ красивого человека  Исследовательская работа в области здоровьесбережения | октябрь | Классный руководитель.  Учителя физкультуры. |
| 3. | «Красота внешняя» | Беседа о ЗОЖ | ноябрь | Классный руководитель.  Медработник |
| 4. | «Я и косметика» | Конкурс красоты | декабрь | Классный руководитель |
| 5. | «Мой стиль» | Беседа, диспут | январь | Классный руководитель. |
| 6. | «Быть здоровым и красивым» | Беседа. Спортивный праздник | февраль | Классный руководитель.  Учителя физкультуры |
| 7. | «Привычка свыше нам дана» | Беседа | март | Классный руководитель |
| 8. | «Мой образ жизни»  Представление проекта | Дебаты  Исследовательская работа в области здоровьесбережения | апрель | Классные руководители |
| 9. | «Здоровье и выбор образа жизни» | Информ-дайджест  Конкурс плакатов | май |  |

**11 класс**

**«Школа – территория здоровья»**

(план работы)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Тема мероприятия** | **Форма** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1. | «Что значит быть красивым» | Беседа | сентябрь | Классный руководитель |
| 2. | «В гостях у богини Имиспо»  Работа по созданию проекта | Встречи с людьми, чьи профессии формируют образ красивого человека  Исследовательская работа в области здоровьесбережения | октябрь | Классный руководитель.  Учителя физкультуры. |
| 3. | «Красота внешняя и внутренняя» | Беседа о ЗОЖ | ноябрь | Классный руководитель.  Медработник |
| 4. | «Косметика в нашей жизни» | Конкурс красоты | декабрь | Классный руководитель |
| 5. | «Мой стиль, или встречают по одёжке…» | Беседа, диспут | январь | Классный руководитель. |
| 6. | «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» | Спортивный праздник | февраль | Классный руководитель.  Учителя физкультуры |
| 7. | «Привычка свыше нам дана, или от чего зависит здоровье человека» | Беседа | март | Классный руководитель |
| 8. | «Факты в защиту жизни»  Представление проекта | Дебаты  Исследовательская работа в области здоровьесбережения | апрель | Классные руководители |
| 9. | «Похититель рассудка» | Информ - дайджест  Конкурс плакатов | май | Классный руководитель |
| 10. | «Я выбираю жизнь без вредных привычек» | Подготовка и защита проекта | май | Классный руководитель, участники проекта |

**Родительские собрания по программе здоровьесбережения в средней школе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Название** | **Форма, содержание** |
| **10 класс** | «Здоровье и выбор образа жизни» | Лекторий, посвященный трудностям и проблемам воспитания, а также здоровью ребенка |
| **11 класс** | «Привычка свыше нам дана, или от чего зависит здоровье человека» | Лекторий с родителями, с привлечением мед. работников |

**Примерные темы**

**для разработки учебных проектов**

**по здоровому образу жизни.**

* 1. «Сказка ложь, да в ней намек…» (например, сочинение сказки или формирование минисборника сказок о здоровье, о пользе здорового образа жизни, создание презентаций своей работы).
  2. «Народная мудрость гласит…» (поиск пословиц и поговорок о здоровье, спорте, правильном питании).
  3. «Не в бровь, а в глаз…» (сочинение или сбор четверостиший, стихов, слоганов о здоровье и ЗОЖ, правильном питании, спорте).
  4. «Олимпийские игры в древности. Олимпиада 2012 года в Сочи».
  5. «Спартанское воспитание».
  6. «Всемирная организация здравоохранения».
  7. «Здоровая экология – здоровое человечество».
  8. «Задачи о спорте, правильном питании, режиме дня» (математика)
  9. «Решение прикладной задачи» (рассчитать длину беговой дорожки, размеры ямы для прыжков, размеры спортивной площадки и т.д.)
  10. «Стадион» (разработать проект, начертить схему или изготовить макет).
  11. «Мы – то, что мы едим».
  12. «Физика в медицине».
  13. «Чтобы быть здоровым».
  14. «Здоровье – ценность международная».
  15. «Спорт и здоровье».
  16. «Полезное питание».
  17. «Рецепты вкусной и здоровой пищи» (сборник рецептов народных блюд, книжки – малышки).
  18. «Витамины круглый год»
  19. «О спорт, ты – мир!» (разработка моделей спортивной одежды, исследование в области любимого вида спорта, макеты и зарисовки стадионов, спортивных площадок, рекламные проспекты и видеоролики).
  20. «Комнатные цветы. Их влияние на наше здоровье».