

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Совхозная СОШ»

**ПРОГРАММА здоровьесбережения  
«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»**

Разработчик: учитель начальных классов  
Сенцова Светлана Вячеславовна

2018г.

## **Пояснительная записка:**

**Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.**

*Артур Шопенгауэр*

Актуальность данной программы обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уходило от оценок влияния педагогического процесса на психическое состояние обучаемых, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. В лучшем случае все сводилось к спортивным мероприятиям и оздоровительному отдыху во время каникул.

С введением нового Федерального государственного стандарта (ФГОС) здоровьесберегающая работа школы с использованием *педагогических средств* становится особенно важной. Новый ФГОС ставит перед школой цели, формулирует ключевые задачи, обозначает средства, формы формирования у учащихся культуры здоровья, в которые входят: самостоятельная сознательная регуляция своих действий, деятельности, поведения в интересах здоровья своего и окружающих людей.

ФГОС направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Задача перед педагогом поставлена конкретная: «Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни»

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация и развитие во многом зависят от среды, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет эта среда - система образования, т.к. он пребывает в учреждениях образования связаны более 70% активного времени. В то же время в этот период организм ребенка наиболее чувствителен к факторам окружающей среды. Поэтому первостепенной задачей образовательного учреждения является создание здоровьесберегающей среды для полноценного и всестороннего развития учащегося. Предлагаемая программа нацелена на формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

## **Нормативно-правовая база:**

В 2003 году был издан ПРИКАЗ Минздрава РФ от 21-03-2003 113 «Об утверждении Концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации», где здоровье населения признана стратегическим потенциалом, фактором национальной безопасности, стабильности и благополучия общества. В Российской Федерации также уже принят ряд законодательных актов и программных документов в области охраны здоровья населения. К ним, в частности, относятся:

- “Основы законодательства Российской Федерации по охране здоровья граждан”, определившие профилактическую деятельность одним из основных направлений здравоохранения;
- Федеральный закон "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения", ряд статей которого определяет, что гигиеническое воспитание и обучение граждан, направленные на повышение их санитарной культуры, профилактику заболеваний и распространение знаний о здоровом образе жизни, являются обязательными;
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации”, в которой физическая культура и спорт рассматриваются как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека;
- Федеральный закон "Об ограничении курения табака", определивший правовые основы ограничения курения табака в целях снижения заболеваемости населения;
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 года № 273
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации», № 124-ФЗ от 24.07.1998г.;
- «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» № 5487-1 от 22.06.1993 г. (в редакции Указа Президента Российской Федерации от 24.12.1993г. № 2288; Федеральных законов от 02.03.1998 г.; № 30-ФЗ, от 20.12.1999г. № 214-ФЗ, от 02.12.2000 г. № 139-ФЗ);
- Закон Российской Федерации «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, развития детей, подростков и молодежи» № 916 29.12. 2001 г.;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации « О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации» № 176/2017 от 31. 05. 2002 г.
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26).

**Участники: обучающиеся 1-4 классов**

**Срок реализации: 2018-2022г.г.**

**Цель:** создание единого здоровьесберегающего пространства, научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в жизни.

**Задачи:**

- Создать в школе организационно-педагогические, санитарно-гигиенические и другие условия здоровьесбережения.
- Провести диагностику состояния здоровья обучающихся с целью динамического наблюдения за их изменениями.
- Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Направления деятельности:**

**Медико-диагностическое направление предполагает:**

- анализ организации рабочего пространства кабинета на соответствие требованиям СанПин;
- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей;
- мониторинг детского здоровья с момента поступления в школу и в конце каждого учебного года; выявление хронических заболеваний;
- разработка карту физического здоровья детей (на основании медицинских показаний, анкетирования родителей, детей);
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- изучить внешкольную занятость дополнительными занятиями;
- организация питания учащихся.

**Психолого-педагогическое направление предполагает:**

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов организации учебной деятельности;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;

- совершенствование деятельности психолого-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся;
- организация психолого-педагогической и коррекционной помощи обучающимся.

**Спортивно-оздоровительное направление предполагает:**

- организацию и проведение спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- эффективная работа с обучающимися на уроках физкультуры;
- использование динамических пауз на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- привлечение обучающихся, родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы;
- проведение спортивно – оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, туристических слётов);
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внеурочной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.

***План деятельности по реализации программы.***

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
1.	Медико-диагностическое 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.	Терапевт общей практики  Классный рук-ль, учитель физкультуры	ежегодно	Медицинские карты
1.2.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	Мед. работник	ежегодно	план медосмотров
1.3.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	Терапевт общей практики Мед. работник	ежегодно	план прививок

1.4.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители	ежегодно	материалы отчетов
1.5.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Бракеражная комиссия	ежедневно в течение года	
1.6.	Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание; освещение; отопление вентиляция уборка	Зам. директора по АХЧ, учителя	ежедневно в течение года	
1.7	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	Заместитель директора по УВР	Каждую четверть	справка по оценке расписания
2.	Психолого-педагогическое направление.			
2.1.	Организация работы кабинета психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2.2.	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 выпускных классах; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения;	педагог-психолог	ежегодно	диагностические исследования

2.3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	Педагог-психолог школы	ежегодно	план работы педагога-психолога
2.4.	Конференция по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»	заместитель директора по ВР	ежегодно	материалы конференции
2.5.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	Учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
2.6.	Проведение тематических классных часов по пропаганде ЗОЖ	Классные руководители	ежемесячно	ВР
2.7.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки физической культуры, окружающего мира, математики, литературного чтения,	учителя-предметники	в течение года	планы уроков
3.	Спортивно-оздоровительное направление.			
3.1.	Организацию спортивных мероприятий. Проведение Дней здоровья.	учителя физической культуры	ежемесячно	план работы
3.2.	Разработка системы кружковой, внеурочной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	Заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы кружков и секций
3.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	Заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
3.4.	Посещение бассейна (со 2-го класса), как 3-ий час физкультуры	Учителя физкультуры	ежемесячно	

## Основные составляющие здоровьесбережения

*Здоровьесберегающие образовательные технологии* подразделяются на 3 три подгруппы:

- **организационно-педагогические технологии**, определяют структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПин, способствуют предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптивных состояний;

- **психолого-педагогические технологии**, связаны с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- **учебно-воспитательные технологии**, предусматривают обучение грамотной заботе о своем здоровье, предусматривают формирование культуры здоровья обучающихся и мотивации их к ведению здорового образа жизни.

Данные технологии должны удовлетворять **принципам здоровьесбережения**, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

1. Непрерывность и преемственность - работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
2. Субъект - субъектные взаимоотношения - учащийся является непосредственным **участником** здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
3. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся - объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
4. Комплексный, междисциплинарный подход - единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
5. Успех порождает успех - акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
6. Активность - активное включение в любой процесс снижает риск переутомления.
7. Ответственность за свое здоровье - у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

**Ожидаемые результаты:**



- Снижение заболеваемости острыми респираторными заболеваниями;
- Повышение уровня физической подготовки школьников;
- Повышение мотивации к учебной деятельности;
- Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения.

#### **Методы контроля реализации программы:**

- проведение заседаний Методического совета школы;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОЖ;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья обучающихся 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 мероприятий по реализации программы:  
1 класс**

№ п/п	Мероприятия	сроки	Ответственный	Ожидаемый результат
1	Ты - первоклассник	Сентябрь	Классный руководитель	Создание атмосферы праздника, знакомство детей со школой.
2	Организация питания в школьной столовой	Сентябрь	Классный руководитель	Памятка “Правила дежурства в столовой”
3	Кто умеет жить по часам	Октябрь	Классный руководитель	Разработка режима дня
4	Если хочешь быть здоров	Ноябрь	Мед. работник	Знакомство детей с основными направлениями здорового образа жизни
5	Самые полезные продукты	Декабрь	Классный руководитель	Дети должны понять, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, научиться выбирать самые полезные продукты.
6	Плох обед, если хлеба нет	Январь	Классный руководитель	Составление меню «идеального обеда», памятка «Чем можно заняться после обеда?»
7	Поговорим о гигиене	Февраль	Мед. работник	Уточнение знаний обучающихся о предметах гигиены, их значении для здоровья человека;
8	Ссора между детьми, к чему может это привести?	Март	Педагог-психолог	Игра «Мирись-мирись»
9	Вместе весело гулять	Апрель	Классный руководитель	Сплочение коллектива
10	Школа – наш дом, хорошо и исто в нем	Май	Классный руководитель	Газета «Наши успехи, мы ими гордимся»

2 класс

№ п/п	Мероприятия	сроки	Ответственный	Ожидаемый результат
1	Режим дня второклассника.	Сентябрь	Классный руководитель	Составление режима дня
2	Свободное время – как его использовать с пользой?	Октябрь	Классный руководитель	Расписание кружков, секций
3	Почему мы боеем?	Ноябрь	Мед. работник	Знакомство с различными инфекционными заболеваниями
4	Я прививки не боюсь, если надо – уколуюсь.	Ноябрь	Мед. работник	Осознание детьми того факта, что прививки надо делать и в них нет ничего страшного
5	Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты	Декабрь	Классный руководитель	Знакомство детей с главными источниками витаминов - фруктами, овощами и ягодами и их значением для организма.
6	Как утолить жажду?	Январь	Классный руководитель	Формирование представления о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
7	На вкус и цвет товарища нет.	Февраль	Педагог-психолог	Толерантные отношения в коллективе
8	Настроение – не пустяк.	Март	Педагог-психолог	Памятка «Как получить хорошую оценку»
9	Умей сказать «нет».	Апрель	Классный руководитель	Пропаганда ЗОЖ
10	Праздник здоровья.	Май	Классный руководитель	Плакат «Как я забочусь о своём здоровье и сохраняю его»

## 3 класс

№ п/п	Мероприятия	сроки	Ответственный	Ожидаемый результат
1	Как всё успевать?	Сентябрь	Классный руководитель	Обучение правильной организации своего времени
2	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Октябрь	Учитель физкультуры	Разработка комплекса упражнений для утренней зарядки, у детей должно появиться стремление ежедневно выполнять утреннюю гимнастику
3	Закаляйся, если хочешь быть здоров	Ноябрь	Классный руководитель	Знакомство с разными видами закаливания, расширение знаний о пользе закаливания
4	Из чего состоит наша пища	Декабрь	Классный руководитель	Формирование представлений о правильном питании
5	Вредные привычки	Январь	Мед. работник	Воспитание негативного отношения к вредным привычкам.
6	Нехорошие слова. «Недобрые шутки»	Февраль	Педагог-психолог	Вежливое, уважительное общение между одноклассниками
7	Безопасный мир ребенка	Март	Классный руководитель	Показать, какие опасности подстерегают детей в повседневной жизни. Научить быстро ориентироваться в ситуациях и принимать рациональные решения.
8	Разговор на трудную тему	Апрель	Мед. работник	профилактика вредных привычек
9	Путешествие в страну Здоровья.	Май	Классный руководитель	воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

4 класс

№ п/п	Мероприятия	сроки	Ответственный	Ожидаемый результат
1	Наше здоровье	Сентябрь	Классный руководитель	Обучить детей бережному отношению к собственному здоровью, приёмам сохранения здоровья.
2	Помоги себе сам	Октябрь	Классный руководитель	Научить детей правилам разрешения конфликтов
3	Злой волшебник – табак	Ноябрь	Классный руководитель	Выявить негативное воздействие курения на организм человека
4	Злой волшебник – алкоголь	Декабрь	Мед. работник	Выявить негативное воздействие алкоголя на организм человека
5	Злой волшебник – наркотик	Январь	Мед. работник	Выявить негативное воздействие наркотиков на организм человека
6	Что делать, если не хочется идти в школу?	Февраль	Педагог-психолог	Обратить внимание детей на то, что учеба – труд. Развивать уважение к любому труду.
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?	Март	Педагог – психолог	Создать в коллективе детей и родителей атмосферу добра, взаимопонимания, доверия
8	Мы – одна семья	Апрель	Классный руководитель	Сплочение классного коллектива
9	КВН «Наше здоровье»	Май	Классный руководитель	Популяризация здорового образа жизни.



Работа с родителями (родительские собрания)

1 класс

№ п/п	Тема собрания	Форма проведения	Сроки проведения
1	Почему учиться трудно?	беседа и дискуссия	Сентябрь
2	Правши и левши	вечер вопросов и ответов	Октябрь
3	Маленькие секреты здоровья	дискуссия	Январь

2 класс

№ п/п	Тема собрания	Форма проведения	Сроки проведения
1	Компьютер: друг или враг?	вечер вопросов и ответов	Сентябрь
2	Быстрее, выше, сильнее!	круглый стол	Октябрь
3	Серебряные струны	организационно-деятельностная игра	Январь

3 класс

№ п/п	Тема собрания	Форма проведения	Сроки проведения
1	Детская агрессия: что делать?	тренинг	Ноябрь
2	Почему ребенок лжет?	ток-шоу	Январь
3	Каковы бабки-матки, таковы и дитятки	Круглый стол	Март

4класс

№ п/п	Тема собрания	Форма проведения	Сроки проведения
1	Уберечь от беды	устный журнал	Октябрь
2	Повышенная тревожность	тренинг	Март
3	Ступень вверх: трудности адаптации	конференция	Май

#### **Методическое обеспечение:**

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья (1-4классы). Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: ВАКО, 2005.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании - М.:ОЛМА Медиа Групп, 2009

#### **Литература:**

1. Болотова Е.Л. Права ребенка в современной России. – М., 2005
2. Гонохова Т. Трудно быть собой. //Школьный психолог. - №43, 2003.
3. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учить детей общению. – Ярославль: Академия развития, 1997г.
4. Матвиенко Г.В., Толстоухова Н.С., Маркова И.И. Здоровый жизненный стиль. Обучающая программа по первичной профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения - Воронеж, 2002год.
5. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними в образовательной среде: сборник программ/Под науч. ред.Л.М. Шипицыной. – СПб., 2003.
6. Толмачева Е.В. Организация системы работы с детьми и семьями группы риска в образовательном учреждении. – Волгоград, 2002.
7. Хватова Н.В. Уроки здоровья/ Н.В. Хвастова, Л.Е. Зерниченко //Начальная школа. – 1998.-№10
8. Шаповалова Л.А. Факультатив «Полезные привычки»/ Л.А. Шаповалова// Начальная школа. – 2003. - №1.
9. Щербакова А.М. Воспитание ребёнка с нарушениями развития: методическое пособие/ А.М. Щербакова. – М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2002.