

Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Шуйская коррекционная школа-интернат»
(ОГКОУ «Шуйская коррекционная школа-интернат»)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
(протокол от 26.08.2021 №1)



УТВЕРЖДЕНО
Директор Г.В. Нездолина
(приказ от 01.09.2021 №48/н)

Программа здоровьесбережения

«Будем здоровы»

на 2021-2026 учебные годы

Содержание программы

	Стр.
1. Паспорт программы	3
2. Пояснительная записка	4
3. Цели и задачи программы	5
4. Нормативно-правовая и документальная основа	6
5. Функции работников школы-интерната	7
6. Участники программы	8
7. Этапы реализации Программы «Будем здоровы!»	8
8. Модель личности ученика	9
9. Предполагаемый результат	9
10. Методы контроля над реализацией программы	11
11. Основные направления деятельности программы	11
12. Здоровьесберегающие образовательные технологии	12
13. План по реализации на 2021-2026 уч. г.	13
14. Календарный план реализации на 2021-2026 учебный год	17
15. Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива	19
16. Приложение 1	22
17. Приложение 2	44
18. Список используемой литературы	45

1. Паспорт программы

Основные разработчики	Директор Нездолина Г.В., заместитель директора по УВР Молькова И.В., заместитель директора по ВР Жбанова Н.А.
Цели	<ul style="list-style-type: none">• Сохранение и укрепление здоровья учащихся школы-интерната.• Формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.
Задачи	<ul style="list-style-type: none">• Вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями;• Формировать систему выявления уровня здоровья учащихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;• Формировать у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья• Привлекать систему кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;• Осваивать педагогам новые методы деятельности в процессе обучения школьников, использовать технологии урока, сберегающие здоровье учащихся.
Сроки реализации программы	2021-2026 уч.г.
Ответственные за реализацию программы	Заместитель директора по УВР Молькова И.В., заместитель директора по ВР Жбанова Н.А.
Ожидаемые результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none">• Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения;• Повышение приоритета здорового образа жизни;• Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья;• Повышение мотивации к учебной деятельности;• Снижение заболеваемости учащихся школы;• Повышение уровня физической подготовки школьников

2. Пояснительная записка.

Самое ценное, что есть у человека, — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

Одной из приоритетных целей модернизации образования является сохранение и укрепление здоровья всех участников учебного процесса в школе.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. 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.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы программы здоровьесбережения определили заботу о сохранении здоровья обучающихся 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.

Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, — это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера: к освоению будущей профессии, к учебе в учреждении профессионального образования, к занятиям любимым делом. Особенностью подбора средств на занятиях физическими упражнениями является насыщенность конкретным материалом, который позволяет влиять на те системы организма, которые в большей мере ослаблены у учащегося. Навыки, приобретенные на занятиях, дают возможность занимающимся самостоятельно подбирать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения. Программы по оздоровлению объединяют и согласовывают работу педагогических коллективов по формированию здорового образа жизни обучающихся, их родителей (законных представителей) и учителей, что выходит за рамки только физического воспитания. Они охватывает многие вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены, закаливания, борьбы с вредными привычками, досуга. Значительную роль в реализации оздоровительных программ играет семья ребенка, его родители (законные представители), находящиеся в тесном контакте со школой.

И сегодня роль семьи в укреплении здоровья детей должна неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки, станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни.

В укреплении здоровья детей и подростков первостепенное значение имеет преодоление гиподинамии (недостаточности двигательной активности) и на этой основе — формирование необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья.

Родители должны уделять достаточное внимание закаливанию детей. Целенаправленное использование воздуха, воды и солнца позволяет закалить организм, повысить его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Таким образом, программа «Будем здоровы!», носящая комплексный характер, может и должна объединить усилия педагогов, администрации, школьной медицинской сестры, самих учеников в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.

3. Цели и задачи программы

Цели программы

- формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

Задачи программы

- вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями;
- формировать систему выявления уровня здоровья учащихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- формировать у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность систему знаний о здоровьесбережении, мотивацию на сохранение здоровья
- привлекать систему кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- осваивать педагогам новые методы деятельности в процессе обучения школьников, использовать технологии урока, сберегающие здоровье обучающихся.
- четко отслеживать санитарно - гигиеническое состояние школы;

- гигиенически нормировать учебную нагрузку, объем домашних заданий и режим дня;
- организовать полноценное сбалансированное питание учащихся;
- развивать психолого-медико-педагогическую службу школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- вести просветительскую работу с родителями в вопросах понимания значения здорового образа жизни;
- участвовать в научно-практических конференциях, семинарах, лекциях по данной проблеме и применять полученные педагогами знания на практике.

4. Нормативно-правовая и документальная основа

- Конституция РФ.
- Конвенция о правах ребенка.
- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пр. 19.12.2014 № 1599
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 года № 28;
- Устав ОГКОУ «Шуйская коррекционная школа-интернат», утвержденный приказом Департамента образования Ивановской области от 17.08.2015 №1398-о;

5. Функции различных категорий работников школы-интерната

Функции медицинской службы:

- проведение диспансеризации учащихся и сотрудников школы-интерната;
- медосмотр учащихся школ;
- выявление учащихся специальной медицинской группы.

Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль над организацией питания учащихся в школе-интернате;
- организация и контроль уроков физкультуры, занятий ЛФК;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся;
- организация работы воспитателей, классных руководителей по программе здоровьесбережения и контроль за проведение мероприятий;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- контроль за работой психологической службы в школе-интернате.

Функции воспитателей, классных руководителей:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе-интернате;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике новой коронавирусной инфекции;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, ОДН, медработниками;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, 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.

6. Участники программы:

- обучающиеся школы-интерната;
- педагогический коллектив;
- родители (законные представители);
- социальные партнеры

7. Этапы реализации Программы «Будем здоровы!»

Первый этап: Подготовительный (2021 уч. г.)

1. Оценка и анализ состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в школе.
2. Подготовка программно-методического обеспечения.
3. Психолого-педагогическая подготовка кадрового состава.
4. Ознакомление родителей и учащихся с Программой «Будем здоровы!»
5. Организация взаимодействия с медицинскими и другими учреждениями для реализации Программы «Будем здоровы!»

Второй этап: Практический (2021-2026г.). Реализация Программы «Будем здоровы!»

Третий этап: Обобщение и оценка результатов деятельности (2026 г.).

1. Анкетирование родителей, обучающихся, педагогов на предмет удовлетворённости результатами реализации Программы.
2. Мониторинг показателей состояния здоровья обучающихся до и после реализации Программы «Будем здоровы!»

3. Мониторинг сформированности ценностных ориентаций у обучающихся школы на здоровый образ жизни.
4. Обсуждение итогов реализации Программы «Будем здоровы!» в коллективе педагогов, родителей, обучающихся.
5. Коррекция Программы «Будем здоровы!» по итогам реализации.
6. Публикации, распространение опыта

8. Модель личности ученика.

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Для этого создана прогнозируемая модель личности ученика:

Модель выпускника 1-4 классов	Модель обучающихся 5-7 классов	Модель выпускника 9 класса
<ul style="list-style-type: none"> - знание основ личной гигиены; - выполнение правил гигиены; - владение основами личной гигиены и здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - гигиена умственного труда. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 выработать индивидуальный образ жизни; - гигиена умственного труда.

9. Предполагаемый результат

1. Снижение показателей заболеваемости детей.

2. Полученные в школе-интернате знания о здоровом образе жизни позволяют ребятам понять, как и почему им нужно заботиться о своём здоровье, соблюдать правила ЗОЖ.
3. Обучающиеся научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.
4. Стабилизация состояния здоровья обучающихся по основным показателям.
5. Повышение качества и уровня обучения школьников.
6. Повышение уровня воспитанности детей и подростков.
7. Обучающиеся смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ.

Конечный результат: выпускник ОГКОУ «Шуйская коррекционная школа-интернат» владеет знаниями, умениями и навыками ЗОЖ, имеет внутреннюю потребность применять их в повседневной жизни.

Критериями эффективности реализации Программы являются:

- положительная динамика состояния здоровья обучающихся;
- сформированность у всех категорий педагогических работников единых ценностных подходов к сохранению и укреплению здоровья обучающихся.
- сформированность ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья у детей и подростков, наличие навыков здорового образа жизни;
- удовлетворённость организацией образовательного процесса и условиями обучения со стороны обучающихся и их родителей (законных представителей);
- организация в школе здоровьесберегающего целесообразного режима функционирования и организации образовательного процесса.

Базовыми компонентами на всех уровнях являются:

- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку;
- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма.

10. Методы контроля над реализацией программы

Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной инструкции. Общее руководство осуществляет педагогический совет школы.

- мониторинг состояния здоровья обучающихся и психологического климата в школе;
- посещение и взаимопосещение уроков;
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни;
- проведение заседаний Методических объединений школы-интерната;
- создание методической копилки опыта;

- сбор статистики о динамике развития и мотивации к обучению.

11. Основные направления деятельности программы

Медицинское направление предполагает:

- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- планомерная организация питания учащихся;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы-интерната;
- реабилитационную работу:
 - обязательное медицинское обследование;
 - соблюдение питьевого режима.

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с обучающимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями (законными представителям) по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, внеклассные занятия 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, окружающего мира, ОБЖ, физической культуры).

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий в учебной деятельности, форм и методов в организации учебной деятельности;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;

- широкое привлечение обучающихся, родителей, социальных партнёров школы-интерната к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Диагностическое направление предполагает:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

12. Здоровьесберегающие образовательные технологии

- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе-интернате.

13.

**План
программы «Будем здоровы!»**

№	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 обучающихся специальной медицинской группы; - ведение строгого учета детей по группам здоровья. - формирование групп здоровья по показателям.	Мед. работники	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации сотрудников и учащихся школы.	Мед. работники	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся 1-9 классов.	Мед. работники	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Обеспечение и организация	Мед. работники	ежегодно	план прививок

	профилактических прививок учащихся.			
1.5.	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах.	Мед. работники, классный руководитель, учитель физкультуры	ежегодно	классные журналы
1.6.	Анализ случаев травматизма в школе.	Зам.директора по УВР, мед. работники	ежегодно	материалы отчетов
1.7.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители, Мед. работники	ежегодно	материалы отчетов
1.8.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Мед. Работники, зам. директора по АХЧ	ежедневно в течение года	
1.9.	Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none">• проветривание;• освещение;• отопление• вентиляция• уборка	Зам. директора по АХЧ, мед. работники, педагоги	ежедневно в течение года	
1.10.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	Зам. директора по УВР	ежегодно	
1.12.	Постоянный контроль за организацией питания.	Директор школы, мед. работники, диетсестра	ежедневно в течение года	Протокол совещания при директоре
1.13	Постоянный контроль за состоянием здоровья, термометрия обучающихся и сотрудников	Медработники, классные руководители, воспитатели	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	Заместитель	2020-2021	тематика

	родительского лектория по здоровому образу жизни.	директора по ВР	уч.г.	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 педагогов в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2.5.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы).	Заместитель директора по ВР, классные руководители	ежегодно	план работы
2.6.	Организация работы клуба «Я выбираю здоровье»	соцпедагог	ежегодно	план работы
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	Соцпедагог Зам. директора по ВР	ежегодно	план работы
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, занятия ОБЖ, физической культуры, обществознания	учителя-предметники, воспитатели	в течение года	планы уроков
3. Психолого-педагогическое направление.				
3.1.	Организация работы службы психолого-педагогического сопровождения	Психолог, соцпедагог,	ежегодно	план работы
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения.	Мед. Работники классные руководители, воспитатели психолог, соцпедагог	ежегодно	диагностические исследования
3.3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	Классные руководители, воспитатели, педагогические специалисты	ежегодно	

3.5.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
4. Спортивно-оздоровительное направление.				
4.1.	Организация спортивных мероприятий. Проведение Дней здоровья.	учителя физической культуры, администрация	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора по ВР	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.	Председатель МС	ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития».	председатель МС, психолог	2015-2016 уч.г.	материалы семинара

14. Календарный план реализации Программы «Будем здоровы!»

Сентябрь

- Общие мероприятия
- Организация дежурства по школе и по классам.
- Проведение внутришкольных и участие в городских спортивно-массовых соревнованиях.
- Организация 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 здоровью 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.
- Парад овощей «Овощи очень полезны».

- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. «Безопасный путь домой»
- Проведение лекций, бесед, внеклассных занятий по формированию здорового образа жизни.
- Проведение бесед по профилактике заболевания новой коронавирусной инфекции
- Общешкольный кросс
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
- Защита проекта «Правила общения с животными»

Октябрь

- Организация работы учащихся 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, спален к зиме.
- Проведение лекций, бесед, внеклассных занятий по формированию здорового образа жизни. Викторина «Советы доктора Воды». Игра «Друзья - Вода и Мыло»
- Проведение бесед по профилактике заболевания новой коронавирусной инфекции
- Физкультминутки (ежедневно).
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).
- День здоровья.
- Спортивные часы.
- Инструктаж на каникулы по ПДД и ППБ
- Защита проекта «Безопасность в доме»

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.
- Проведение бесед по профилактике заболевания новой коронавирусной инфекции
- Первенство школы по шашкам.
- Экскурсии.
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
- Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.
- Защита проекта «Безопасность на улице»

Декабрь

- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
- Беседа «Лук и чеснок победят грипп»
- Проведение бесед по профилактике заболевания новой коронавирусной инфекции
- Первенство школы по дартсу.
- Проведение конкурсов, спортивных мероприятий, посвященных Дню инвалидов
- Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
- Инструктаж на каникулы по ПДД и ППБ
- Защита проекта «Безопасность в общественном транспорте»

Январь

- Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».
- «Лыжные гонки», памяти Горелова В.М.
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Беседа «Витамин С – помощник в борьбе с простудой»
- Проведение бесед по профилактике заболевания новой коронавирусной инфекции
- Защита проекта «Пожарная безопасность»

Февраль

- День защитника Отечества.
- Лыжня России
- Спортивные соревнования «А ну-ка, мальчики»
- Проведение бесед по профилактике заболевания новой коронавирусной инфекции
- Защита проекта «Улица полна неожиданностей»
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Военно-спортивная игра «Зарница»

Март

- «Хороши наши девчонки» соревнования девочек, посвящённые 8 марта.
- Широкая Масленица
- Проведение бесед по профилактике заболевания новой коронавирусной инфекции
- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

- Всемирный день здоровья.
- Неделя здоровья.
- Классный час «Час здоровья»
- КВН «Если хочешь быть здоров»
- Беседа «Надёжная защита организма»
- Проведение бесед по профилактике заболевания новой коронавирусной инфекции
- Операция «Милосердие», операция «Память».
- Защита проекта «Безопасность на воде»
- Благоустройство школьной территории.
- Динамические паузы, физкультминутки.

Май

- Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
- Мероприятия, посвященные Дню Победы.

- Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.
- Проведение бесед по профилактике заболевания новой коронавирусной инфекции
- Проведение экскурсий на природу.
- Конкурс рисунков «Я хочу вырасти здоровым»
- Инструктаж на каникулы по ПДД и ППБ
- Защита проектов «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Июнь

- Международный день защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Перечень основных мероприятий по реализации программы по здоровьесбережению на 2020-2024 годы (начальная школа)

1 класс. **«Будем здоровы!»** (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.	Профилактика коронавирусной инфекции	Познакомить со способами профилактики	Декабрь	Классный руководитель

	(классный час)	коронавирусной инфекции		
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, родители
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.
«Будем здоровы!»
(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.	Новая болезнь – короновиральная инфекция	Познакомить со способами профилактики	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.
«Будем здоровы!»
(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.	Осторожно! Коронавирус!	познакомить с профилактическими мерами по недопущению распространения	Октябрь	Классный руководитель

		заболевания, сохранения здоровья		
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 Лунтика 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.

«Будем здоровы!»

(план работы)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
Классные часы				
1.	Учись быть здоровым (игра)	Способствовать осознанию необходимости	Сентябрь	Классный руководитель

		бережного отношения к своему организму		
2.	Защити себя	Формировать у учащихся правила профилактики коронавирусной инфекции	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, родители
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	Трудности адаптации первоклассников к школе	Круглый стол, посвященный трудностям адаптационного периода
2 класс	Почему они такие разные	Ослабленные дети, нервные дети, заикание у детей, леворукий ребенок
3 класс	Роль семьи в формировании здорового образа жизни	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
«Будем здоровы!»
(план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель, воспитатель	Сочинение-рассуждение «Что такое здоровье?»	Кл. час «Как живешь, пятиклассник?» Беседа «Ковид - 19» Конкурс рисунков о здоровье	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»
		Беседа «7 шагов к здоровью»	Адаптационная игра «Правила трех С –		

		Игра «Наши учителя»	сотрудничество, сочувствие, самоконтроль»		
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	<p>Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбережения</p> <p>Природоведение.</p> <p>«Закаливание организма»</p> <p>«Питание и здоровье человека».</p> <p>«Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека» 5 класс.</p> <p>«Гигиена – залог здоровья»</p> <p>Литература.</p> <p>Урок «Устное народное творчество. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного), 5 класс.</p>			
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 - 9 классов. Составление кроссвордов о здоровье «Веселая минутка», 5 – 6 кл.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 9кл.
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

«Будем здоровы!»

(план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель, воспитатель	Кл. час. «Здоровое питание»	Кл. час «Хорошие и плохие привычки» «Такой опасный вирус»	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. Чтение. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного) Изготовление памяток о правильном употреблении витаминов, 1- 9 кл.			
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 - 9 классов. Составление кроссвордов здоровье «Веселая минутка», 5 – 6 кл.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 – 9 кл.

5	Классный руководитель и родители	Круглый стол «Первые проблемы подросткового возраста» (психолог)	Собрание «Компьютер в жизни школьника»	Родительское собрание «Как помочь ребенку учиться»	Лекторий «Быть всегда рядом»
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
«Будем здоровы!»
(план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель, воспитатель	Диаграмма «Мои жизненные ценности» (2 этап)	Поход Кл. час «Пять шагов к здоровью» «Осторожно! Коронавирус»	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 «Если хочешь быть здоров»
3	Классный руководитель и учителя-	Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбережения Биология. Урок «Вредные привычки. Алкоголизм, курение. Влияние			

	предметники, воспитатели	на организм подростка»			
4	Классный руководитель, воспитатель и медицинские работники	Проведение профилактических прививок.			
		Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся .	Регулярное проведение профилактическ их медицинских осмотров обучающихся.	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 9 классов.	Регулярное проведение профилактическ их медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 – 9 кл.
5	Классный руководитель, воспитатель 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, воспитатель 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
«Будем здоровы!»
(план работы)

№	Сотрудничеств	Учебные четверти
---	---------------	------------------

п/п	о	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель, воспитатель	Походы			
		Театрализованная игра «Суд над сигаретой»	Беседа «Мои проблемы» «Профилактика коронавируса»	Кл. час «Я хочу пожелать вам «Здравствуй!»»	Вопросы для викторины по СПИДу
2	Классный руководитель, воспитатель, 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, воспитатель и учителя-предметники	Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбережения Биология. Урок «Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье», 8 класс.			
4	Классный руководитель, воспитатель 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 - 9 классов. Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья».	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 – 9 кл.
5	Классный руководитель и родители	Собрание «Не дай нам Бог судьбу ребенка увидеть на конце иглы»	Беседа «О привычках полезных и вредных»	Психологическая беседа с результатами исследования «Агрессия: ее причины и последствия»	Родительское собрание «Секреты Ромео и Джульетты» (социальный педагог)
6	Классный руководитель	Дискуссия «Алкоголю»	Беседа инспектора КДН	«Наркотики – мой яд!»	Анкета: употребление

	и педагоги дополнительно го образования	скажем «Нет!»	«Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ»		алкоголя, сигарет, наркотиков.
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

9 класс
«Будем здоровы!»
(план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Походы			
		Беседа «Законы жизни». «Осторожно! Коронавирус»	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 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.			
4	Классный	Проведение профилактических прививок.			

	руководитель и медицинские работники	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 - 11 кл.
5	Классный руководитель и родители	Вечер «Твое свободное время и твое здоровье»	Конференция «Роль и ответственность семьи в профилактике табакокурения и алкоголизма»	Собрание «Наркомания. Что о ней нужно знать» (психолог)	Беседа «Как подготовиться 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	«Интернет-зависимость: как от	Беседа с привлечением врача

	неё уберечься?»	
8 класс	Не запрет, а предупреждение вредных привычек	Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании
9 класс	Причина пристрастий	Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании

**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. «Мы – то, что мы едим».
11. «Чтобы быть здоровым».
12. «Здоровье – ценность международная».
13. «Спорт и здоровье».
14. «Полезное питание».
15. «Рецепты вкусной и здоровой пищи» (сборник рецептов народных блюд, книжки – малышки).
16. «Витамины круглый год»
17. «Комнатные цветы. Их влияние на наше здоровье».

Список литературы

- Г. П. Попова «Классные часы 1-2 классы». Издательство «Учитель». Волгоград 2010г.
- Г. Т. Дьячкова, Е. в. Волкова «Родительские собрания в начальной школе». Разработки. Лекции. Беседы. Издательство «Учитель». Волгоград 2008 г.
- Т. А. Волжанина и др. «Родительские собрания в начальной школе». Издательство «Учитель». Волгоград 2008 г.
- О. в. Павлова «Родительские собрания 4 класс». На пути понимания ребенка. Издательство «Учитель». Волгоград 2008 г.
- В. Н. Максиочкина «Родительские собрания 1 класс». Проверь сердцем. Издательство «Учитель». Волгоград 2008 г.

- Е. В. Менькова «Родительские собрания 1-2 класс». Издательско-торговый дом «Корифей». Волгоград 2005 г.
- «Классные часы 4 класс» Москва «Вако» 2008 г.
- И. В. Персидская и др. «Классные часы 1-4 классы». Издательство «Учитель». Волгоград 2009 г.
- В. Н. Макимочкина «Родительские собрания 2 класс». Шаги к мудрости. Издательство «Учитель». Волгоград 2007г.
- Е, В. Езушина «Азбука правильного питания». Конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки. Издательство «Учитель». Волгоград 2007г.
- «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе». Методическое пособие. Серия «Воспитательная работа». Издательство «Глобус». Москва. 2010 г.

Полезные ссылки для участников образовательного процесса по вопросам здоровьесбережения

1. <http://sitlysva.narod.ru/p3aa1> - информационный банк данных по технологиям образовательной инициативы "Наша новая школа".
2. Сайт Владимира Базарного <http://www.hrono.ru/proekty/bazarny/index.php>.
3. Закаливание без процедур. Как это? (Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей) <http://www.allforbaby.net.ua/741-zakalivanie-bez-procedur.-kak-jeto-nikitinb.p..html>.
4. Дыхательная гимнастика Стрельниковой <http://www.strelnikova.ru/book.phtml>
5. Материалы дистанционного курса "Проблемы здоровья и школьная дезадаптация. Дифференцированные методики обучения", автор Меланченко Е.А., педагогический университет "Первое сентября" <http://edu.1september.ru/courses/6/003/#materials>.
6. "Правила проведения физкультурных минуток", - физкультминутки для учителя и ученика: Методическое пособие. - 2-е изд. испр и доп. - Пермь: Издательство ПОИПКРО, 2004. - 100с.
7. Галкина И.Н. "Электронные физминутки для глаз" <http://pedsovet.su/load/244-1-0-2615>, <http://pedsovet.su/load/244-1-0-2616>.
8. <http://www.proshkolu.ru/tag/3123/> - всё на тему "Здоровьесбережение".
9. <http://www.school14ugansk.lact.ru/e/62828-materialyi-pedagogicheskogo-soveta-po-zdorov> - материалы педагогического совета по здоровьесбережению.
10. http://ipklabdo.lanta-net.ru/ipk_mediawiki/index.php/ сообщество.
11. <http://mou59.chel-edu.ru/p168aa1.html> - Деятельность службы сопровождения по здоровьесбережению в школе - комплексе: состав и функции.
12. <http://zdorov.nmcuv.org/> - Кафедра коррекционной педагогики и здоровьесбережения.

13. <http://www.librero.ru/article/noosfera/method.htm> - методическое обеспечение здоровьесбережения населения.
14. http://shkola-mezborsk.ucoz.ru/publ/prezentacija_po_zdorovesberezheniju/1-1-0-8.
15. <http://base.garant.ru/12157560/> - Федеральный закон N 329-ФЗ от 4.12.2007 г. "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).
16. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/79401/E87710R.pdf-Европейская стратегия «Здоровье и развитие детей и подростков

Программа разработана с использованием Интернет – ресурсов и программ:

1. http://school39.ivedu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=165:2010-01-27-15-07-52&catid=94:2010-01-10-17-06-28&Itemid=98 сайт МОУ СОШ № 39 г. Иваново.
2. <http://festival.1september.ru/articles/503277/>

Балашова Елена Анатольевна МОУ СОШ № 35 г. Киселевск Кемеровской обл.

3. Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 29

с углубленным изучением отдельных предметов г. Ставрополя Рабочая программа

«В здоровом теле – здоровый дух!» 2010 – 2014 г.г.

4. Муниципальное образовательное учреждение Нёготская основная общеобразовательная школа ПРОГРАММА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

АНКЕТА

« Что вы знаете о здоровом образе жизни»

Просим серьезно отнестись к её заполнению и ответить на все вопросы, подчеркнув выбранный Вами ответ.

Можно подчеркнуть два и более ответов.

Ваш возраст?лет

1. Интересно ли Вы живете?

- Да

- Нет

- Другое.....

2. Ваши увлечения в свободное время?

-Спорт

-Литература

-Музыка

-Техника

-Компьютер

-Другое.....

3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?

-Да

-Нет

-Затрудняюсь ответить

4. Насколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

-Постоянно

-От случая к случаю

-Не занимаюсь

5. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?

-Да

-Нет

-Затрудняюсь ответить

6. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?

-Да, занимаюсь

-Нет

-Не считаю нужным

7. Где и как Вы занимаетесь закаливанием?

- Дома
- В поликлинике
- В клубах
- В турпоходах
- Другое

8. Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?

- Очень важно
- Скорее важно
- Скорее не важно
- Совсем не важно

9. Курите ли Вы? -Да

- Нет
- Изредка
- До 10 сигарет в день
- Более 10 сигарет в день

10. Знаете ли Вы, как влияет курение на состояние здоровья?

- Вредно для здоровья
- Полезно для здоровья
- Затрудняюсь ответить

11. Вредно ли курение для окружающих некурящих – «пассивное курение»

- Вредно
- Не вредно
- Затрудняюсь ответить

12. Стоит ли отказаться от курения, чтобы быть здоровым?

- Да
- Нет
- Не знаю

13. Употребляете ли Вы алкоголь?

- Да
- Нет

14. Опасно ли употребление спиртных напитков для Вашего здоровья?

- Да
- Нет
- Не знаю

14. По Вашему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание?

- Да
- Нет
- Не знаю

15. Согласны ли Вы, что рациональное питание – это:

- равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии
- удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ
- соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме)

16. По-вашему мнению, здоровый образ жизни – это...?

- Отказ от вредных привычек
- Личная гигиена
- Оптимальный двигательный режим

- Рациональное питание
- Закаливание
- Положительные эмоции
- Занятия физической культурой и спортом
- Владение навыками безопасного поведения

17. Какой образ жизни, на Ваш взгляд, является привлекательным, престижным?

«Наш организм для 120 лет жизни. Если мы живем меньше, то это вызвано не недостатками организма, а тем, как мы с ним обращаемся»

К. Купер.

АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 - 11 КЛАССОВ

1. **Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).**

- Иметь много денег.
- Быть здоровым
- Иметь хороших друзей.
- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)
- Много знать и уметь
- Иметь работу
- Быть красивым и привлекательным.
- Жить в счастливой семье

2. **Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?**

Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

- Регулярные занятия спортом.
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье.
- Хорошие природные условия.
- Возможность лечиться у хорошего врача.
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.
- Отказ от вредных привычек.
- Выполнение правил здорового образа жизни.

3. **Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?**

Режимные моменты	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка			
Завтрак			
Обед			
Ужин			
Прогулка на свежем воздухе			
Занятия спортом			
Душ			
Сон не менее 8 часов			

4. **Можно ли сказать, что ты заботишься о здоровье? (отметь нужное)**

- Да, конечно.

- Забочусь недостаточно.
- Мало забочусь.

5. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?

- Да, очень интересно и полезно.
- Интересно, но не всегда.
- Не очень интересно.
- Не интересно.

6. Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?

Источник информации	Часто	Иногда	Никогда
В школе			
От родителей			
От друзей			
Из книг и журналов			
Из передач радио и телевидения			

7. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

- Уроки, обучающие здоровью.
- Беседы о том, как заботиться о здоровье.
- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.
- Спортивные соревнования.
- Викторины, конкурсы.
- Праздники, вечера на тему здоровья.
- Дни здоровья.
- Спортивные секции.