

*Программа*  
*формирования культуры здорового и*  
*безопасного образа жизни*  
*с учетом ФГОС второго поколения*



***ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ***

<b><i>Наименование программы</i></b>	Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни муниципального общеобразовательного
--------------------------------------	--

	учреждения средней общеобразовательной школы № 1 г. Похвистнево
<b>Разработчик программы</b>	Заместитель директора по УВР Иванова Т.Н.
<b>Цель программы</b>	Создать систему мер по охране и укреплению здоровья школьника через использование педагогических технологий и методических приемов.
<b>Задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;</li> <li>- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;</li> <li>- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;</li> <li>- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;</li> <li>- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);</li> <li>- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;</li> <li>- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.</li> </ul>
<b>Этапы реализации</b>	<p><i>Первый этап</i> — анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения по данному направлению.</p> <p><i>Второй этап</i> — организация просветительской работы образовательного учреждения.</p>
<b>Ожидаемые конечные результаты реализации программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшение организации и повышение качества оказания психологической помощи детям и взрослым;</li> <li>- формирование здорового жизненного стиля и высокоактивных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у младших школьников;</li> <li>- эффективность решения оздоровительных задач валеологического воспитания можно определить по динамике физического состояния ребенка, по уменьшению заболеваемости, по формированию его умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми, по проявлениям сострадания, стремления помочь окружающим, по</li> </ul>

## *Содержание*

### **Введение.**

- Актуальность реализации здоровьесберегающей деятельности.
  - Краткое обоснование создания программы .
  - Цели и задачи программы.
  - Объекты программы.
  - Основные принципы программы.
  - Направления работы здоровьесберегательной деятельности.
1. Структура системной работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования.
  2. Представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях.

- 2.1. Типы и классификация здоровьесберегающих технологий.
- 2.2. Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности.
3. Модель программы здоровьесберегающей организации учебного процесса в школе.
4. Здоровьесберегающая деятельность в начальной школе.
  - 4.1. Просветительская работа с родителями.
  - 4.2. Направления организации физкультурно - оздоровительной работы.
  - 4.3. Система мер, включающая предотвращения факторов риска здоровья.
  - 4.4. Критерии здоровьесбережения на уроке.
  - 4.5. Направление здоровьесберегающей деятельности через самоуправление детского объединения «Маленькая страна» на 1 ступени образования.
  - 4.6. Критерии оценки эффективности реализации программы.
  - 4.7. Направления методической работы учителей по охране здоровья.
5. Примерный план занятий на 1 – 4 классы.



### ***Введение***

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся в соответствии с определением Стандарта — это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Строго объективных критериев, дифференцирующих понятия «болезнь» и «здоровья», пока нет. Существует более 300 определений здоровья. Остановимся на определении, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно–нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только о духовном благополучии, необходимость комплексного подхода.

«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия – постоянные, и значит заменить их ничем нельзя» (Н.Амосов). Лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребенка. Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребенка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству. Чтобы успешно справиться с этой задачей, родители должны иметь определенную теоретическую и практическую подготовку в этих вопросах.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно–оздоровительных программ, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

#### **Краткое обоснование создания программы**

Проблема здоровья сейчас у всех на слуху. Все чаще вспоминают слова классика о том, что «здоровье – это не все, но без здоровья все - ничто».

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно зависят от состояния здоровья детей, подростков, молодежи.

***Миссия школы в области содействия*** здоровью состоит в том, чтобы создать благоприятную здоровую среду, где средства, формы и методы сохранения и укрепления здоровья легко принимаются. Специфическим условием построения модели образовательного процесса содействующего здоровью является организация жизнедеятельности, согласованной с законами природного и духовного мира. Главным итогом такой деятельности школы является не нанесение прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, воспитание культуры здорового образа жизни.

Школа здоровья – это комплекс взаимодействий медика, психолога и педагога, позволяющий учителю и ученику выбрать наиболее оптимальный

способ обучения, соответствующий физическому и психическому состоянию ребенка.

*Основной задачей медиков* является диагностика и коррекция наиболее распространенных заболеваний, предупреждение возможности заболеваний с помощью профилактических мероприятий.

*Основной задачей психолога* является поддержание и укрепление психического здоровья учащихся, содействие их оптимальному психическому развитию в условиях школы.

*Основной задачей педагога* является организация учебно-воспитательного процесса с учетом результатов медико-психологического обследования ребенка.

Медицина, психология, педагогика – три составляющие школы здоровья.

Образовательный процесс в школе здоровья решает конкретные задачи:

- ⇒ обеспечить укрепляющую здоровье среду для работы и учебы в стенах школы;
- ⇒ пропагандировать индивидуальную, семейную и общинную ответственность за состояние здоровья ребенка;
- ⇒ поощрять здоровый образ жизни, а также предоставлять школьникам и школьным работникам реальные и привлекательные возможности выбора в отношении здоровья;
- ⇒ создавать всем учащимся возможность для реализации их физического, психологического и социального потенциала, а также для укрепления их самоуважения;
- ⇒ использовать имеющиеся ресурсы для поддержки деятельности по укреплению здоровья;
- ⇒ вооружать учеников знаниями, умениями и навыками, необходимыми для принятия разумных решений по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой физической среды обитания.

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

*Основная цель –*

- ✓ сохранение и укрепление здоровья учащихся,
- ✓ создание здоровьесберегающей образовательной среды, способствующей повышению качества образования,
- ✓ формирование личности, развитие которой обусловлено согласием функционирования всех уровней здоровья – психического, физического, нравственного и окружающей социальной средой.

### ***Основные задачи:***

- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- соблюдение валеологических требований на занятиях;
- формирование у педагогов, учащихся и родителей здорового образа жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы;
- разработка комплекса мер по воспитанию здорового образа жизни, охране и укреплению здоровья;
- создание адаптивной образовательной среды для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и особенности развития;
- использование в образовательной деятельности духовно-нравственного и культурного потенциала города, ближайшего окружения (ДДТ, Школа искусств, ДЮСШ), воспитание детей на традициях национальной культуры;
- создание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

### **Объекты программы**

- учащиеся МОУ СОШ № 1;
- семьи детей, посещающие школу;
- педагогический коллектив;
- медицинские работники (фельдшер школы, врачи поликлиники);
- ДЮСШ, ДДТ, Школа искусств, ГДК.

### **Прогноз результатов работы по реализации программы**

#### **(ожидаемые результаты)**

- постепенное снижение уровня заболеваемости детей школьного возраста;
- разработка и соблюдение валеологических требований на занятиях;
- улучшение организации питания учащихся;
- введение оптимального режима учебного труда и активного отдыха детей;
- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- повышение уровня материально-технического оснащения образовательного учреждения;
- совершенствование диагностики и коррекционно-развивающей работы в образовательном учреждении;

- формирование здорового образа жизни в семье, осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ**

- Принцип обязательности и добровольности участников программы.
- Принцип гарантии (получение образования и медицинского обслуживания).
- Принцип преемственности между возрастными различиями и видами детской деятельности.
- Принцип аксиологического подхода (Человек – высшая ценность, основа его жизнедеятельности – освоение общечеловеческих ценностей, где здоровье – основная категория).
- Открытость (связь с другими социальными институтами, с социумом в целом).
- Гибкость (учет возможностей как субъектов образования, так и социально-культурного пространства).
- Принцип доступности программы.
- Динамизм (возможность изменения преобразований).

**Выбор приоритетных направлений** программы осуществлен с учетом сложившейся в школе практики решения этих вопросов, на основе анализа состояния здоровья участников учебно-воспитательного процесса.

### **Перечень направлений работы**

1. Материально-техническое обеспечение образовательного учреждения.
2. Мониторинг состояния здоровья. (Диагностика, коррекция и развитие учащихся.)
3. Организация рационального питания.
4. Формирование валеологических знаний у учащихся и их родителей. Повышение уровня знаний родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья, воспитания здорового образа жизни, предупреждения



школьных проблем, помощи детям с особенностями развития и трудностями в обучении.

5. Соблюдение валеологических требований на занятиях (физкультминутки, подвижные перемены).
6. Формирование системы спортивно-оздоровительной работы.
7. Контроль за выполнением мероприятий по укреплению и сохранению здоровья учащихся.
8. Повышение квалификации педагогов, медицинского работника и родителей в вопросах охраны здоровья, оптимизации учебного процесса, проблем диагностики и преодоления школьных трудностей.
9. Создание адаптивной среды и обеспечение условий для получения полноценного образования для детей, имеющих особенности развития.
10. Экспериментальная работа школы по охране и укреплению здоровья, внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.
11. Создание условий для повышения активной двигательной деятельности школьников.
12. Создание психологического комфортного климата.
13. Профилактика агрессии и зависимости от психически активных веществ.
14. Формирование навыков здорового образа жизни.
15. Методическое обеспечение.

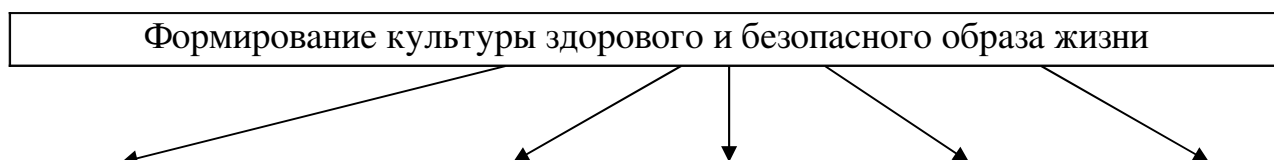
Оздоровительная работа в «Школе здоровья» ведется в трех направлениях:

⇒ первичная профилактика «обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм в школе»;

⇒ вторичная профилактика «коррекция уже имеющихся отклонений в состоянии здоровья детей»;

⇒ валеологизация образовательного процесса (проведение декад здоровья, дней здоровья, физкультурно-оздоровительных мероприятий, классных часов, лекций, встреч с медицинскими работниками, оформление стендов, стенгазет, соблюдение режима труда и отдыха, консультативная помощь учащимся, их родителям, педагогам, наличие валеологического компонента в содержании и организации учебного процесса и др.).

***1. Структура системной работы по формированию культуры  
здорового и безопасного образа жизни  
на ступени начального общего образования***



Здоровье-сберегающая инфраструктура	Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся	Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы	Реализация дополнительных образовательных программ	Просветительская работа с родителями
-------------------------------------	--	---	--	--------------------------------------

*В системной последовательности приобщение школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям выглядит так:*



- *Как сформировать представление у учащихся начальной школы об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни?*
- *Как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной, полноценной жизнью?*
- *Как добиться того, чтобы учеба вызвала прилив энергии, а обучение было в радость?*

**Цель:** создать систему мер по охране и укреплению здоровья школьника, через использование педагогических технологий и методических приемов.

**Задачи:**

1. Активизировать участие педагогов в эффективном использовании здоровьесберегающих технологий в школьных программах.
2. Разнообразить формы работы по формированию у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья.
3. Обеспечить оздоровительными видами деятельности режим дня школьника.

### Предполагаемый результат:

- ✓ улучшение организации и повышение качества оказания психологической помощи детям и взрослым;
- ✓ формирование здорового жизненного стиля и высокоактивных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у младших школьников;
- ✓ эффективность решения оздоровительных задач валеологического воспитания можно определить по динамике физического состояния вашего ребенка, по уменьшению заболеваемости, по формированию его умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми, по проявлениям сострадания, стремления помочь окружающим, по снижению уровня тревожности и агрессивности.

### Система управления и контроля за реализацией программы.

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

### Нормативные документы

Задачи образовательных учреждений в сфере охраны здоровья учащихся закреплены в ряде законодательных и нормативных документов. Значимость данной работы обозначается двумя основными положениями, содержащимися в Законе РФ "Об образовании":

- это гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности (ст.2);
- это обязанность образовательного учреждения создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся (ст.51).

В Законе "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (ст.28) подчеркивается, что в дошкольных и других образовательных учреждениях независимо от организационно-правовых форм должны

осуществляться меры по профилактике заболеваний, сохранению и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников. В Программе развития воспитания в системе образования России сказано, что сохранение здоровья учащихся является одним из основных направлений и принципов организации воспитания во всех образовательных учреждениях.

В Концепцию очередного этапа реформирования образования внесен раздел "Образование и здоровье", где изложены основные направления деятельности образовательных учреждений в этой области, в том числе и формирование здорового образа жизни обучающихся.

***Примерная основная образовательная программа начального общего образования в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта второго поколения начального общего образования.***

## ***2. Представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях***

Технология - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования.

Технология описывает систему работы ученика как деятельность к достижению поставленной образовательной цели, и рассматривает систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Под здоровьесберегающими технологиями будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

Цель современной школы - подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.

Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-

воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами - планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте педагог - медицинский работник - ученик); физкультурно-оздоровительный (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Неоспоримо, что основная задача школы - подготовить ребенка, подростка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимое образование. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый, ответственный человек бесстрастно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот, во многом риторический вопрос, и стала востребованность учителями и руководителями образовательных учреждений здоровьесберегающих образовательных технологий.

## ***2. 1. Типы и классификация технологий***

- ✓ ***Здоровьесберегающие*** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация,

- организация здорового питания)
- ✓ **Оздоровительные** (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)
- ✓ **Технологии обучения здоровью** (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
- ✓ **Воспитание культуры здоровья** (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

Выделенные технологии могут быть представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс:

• **Внесубъектные:** технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.

• **Предполагающие** пассивную позицию учащегося: фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п.

Предполагающие активную субъектную позицию учащегося различные виды гимнастики, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.

## 2.2.



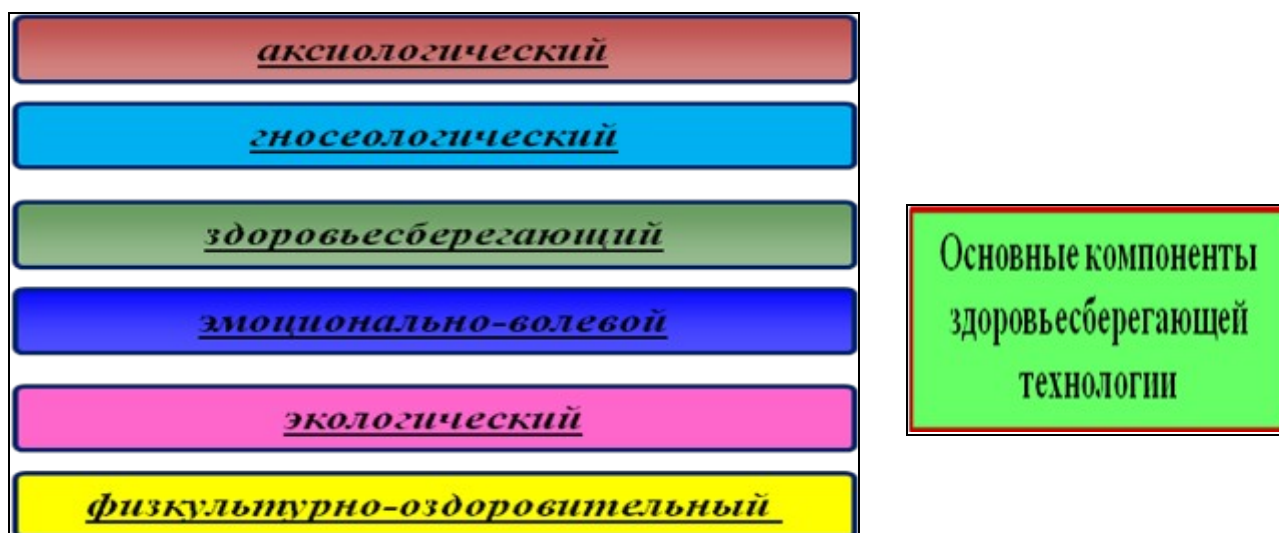
*Основой здоровьесберегающей технологии является соблюдение педагогом таких принципов, как:*

- Учет возрастно-половых особенностей.



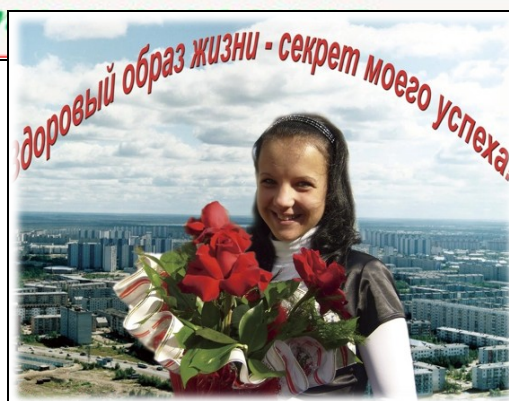
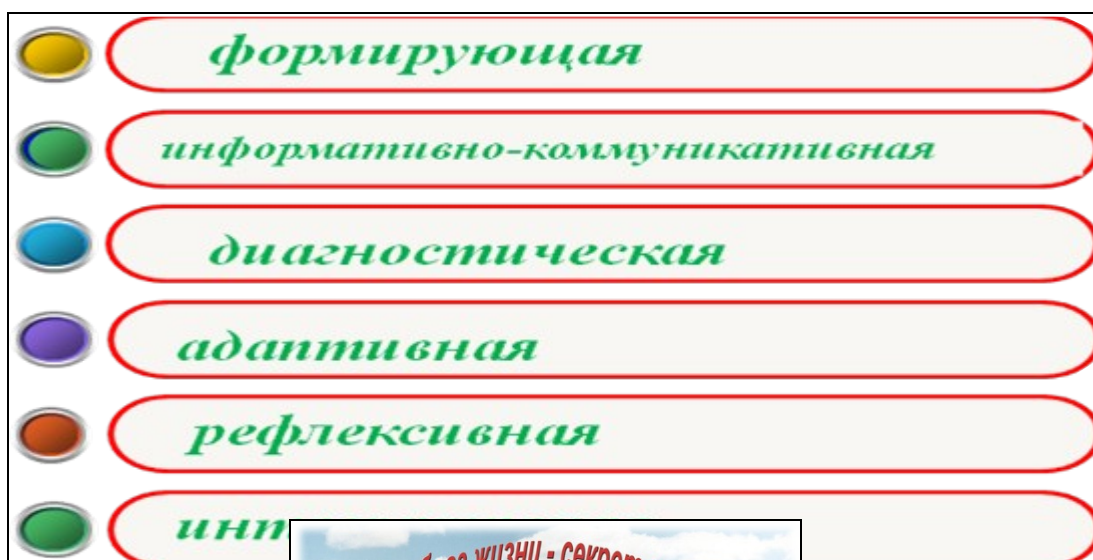
- Учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизиологических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения.
- Структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся.
- Использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся. К ним можно отнести:
  - оптимальную плотность урока;
  - чередование видов учебной деятельности;
  - наличие физкультурной паузы;
  - наличие эмоциональных разрядок;
  - правильная рабочая поза;
  - положительные эмоции.

### ***3. Модель здоровьесберегающей организации учебного процесса***



Представленные выше компоненты здоровьесберегающей технологии позволяют перейти к рассмотрению ее ***функциональной составляющей***.

#### **Функциональная составляющая здоровьесберегающей технологии**



#### 4.

#### *Здоровьесберегающая деятельность начальной школы.*

- Витаминизация.
- Диспансеризация.
- Профилактические прививки.
- Дни и недели здоровья.
- Спортивные школьные праздники.
- Беседы о здоровье с учащимися и родителями.
- Оформление классных и школьных уголков здоровья.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в урочной  
деятельности с целью ЗСБ учащихся в начальной школе

Личностно – ориентированное обучение.

Педагогика сотрудничества.

Технологии развивающего обучения.

Дифференцированное обучение.

Игровые технологии.

Проведение уроков с позиции здоровьесбережения.

Соблюдение валеологических требований на занятиях.

Все классы начальной школы – программа Виноградовой.

Программы:

«Я расту»,

«Твой выбор»;



Одна из задач классного руководителя – формирование у школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру.

***Принципы программы, на которых строится воспитание здорового образа жизни:***

1. Системный подход.
  - Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально – волевою сферу, если не работать с душой и нравственностью ребенка.
  - Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.
2. Деятельностный подход.
  - Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.
3. Принцип «не навреди!».
  - Предусматривается использование в работе только безопасных приемов оздоровления, апробированных тысячелетием опытом человечества и официально признанных.
4. Принцип гуманизма.
  - В валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.
5. Принцип альтруизма.
  - Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам – научи друга».
6. Принцип меры.
  - Для здоровья хорошо то, что в меру.

***Формы организации занятий:***

- интеграция в базовые образовательные дисциплины;
- проведение часов здоровья;
- факультативные занятия;
- проведение классных часов;
- занятия в кружках;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
- организация дней здоровья.

#### ***4.1. Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:***

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;
- приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

**По формированию ценности здоровья ведётся просветительская работа с родителями.**

*Родительские собрания затрагивают следующую тематику:*

- пропаганда индивидуальной, семейной ответственности за состояние здоровья ребенка;
- формирование здорового образа жизни в семье, осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

*С участием родителей организуются спортивные мероприятия:*

- «Веселые старты»;
- «День здоровья»;
- «Папа, мама и я – спортивная семья»;
- совместные походы на природу учащихся и родителей.

#### ***4.2. Направления организации физкультурно - оздоровительной работы:***

- полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организация занятий по лечебной физкультуре;
- организация часа активных движений (динамической паузы) между 3-м и 4-м уроками;
- организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

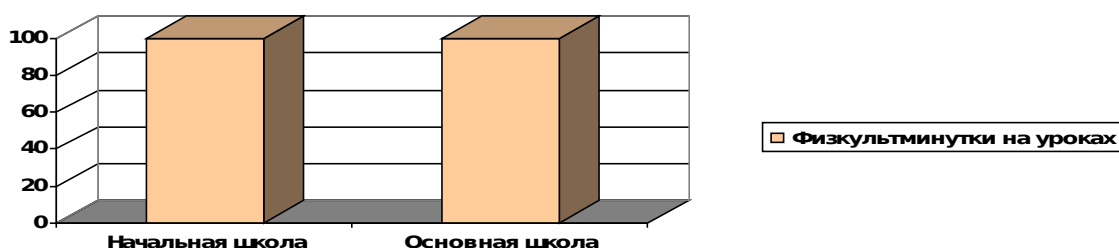
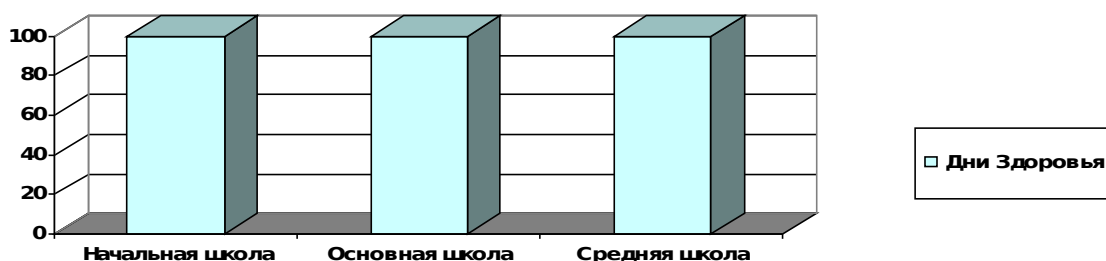
Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения, учителей физической культуры, а также всех педагогов.

Для сохранения и укрепления здоровья учащихся внесены дополнительные изменения в организацию учебного дня по увеличению двигательной активности.

Организовано проведение утренней зарядки перед началом занятий всеми участниками образовательного процесса.

Для формирования у учащихся навыков и установки к ведению здорового образа жизни через целенаправленное использование ЗСТ отработан режим работы школы «оздоровительный эффект использования различных форм двигательной активности».

#### *Увеличение двигательной активности (%).*



Показатели физического развития и физической подготовленности улучшаются. На оптимальном уровне осуществляется система физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Ежегодно в школе организуется проведение школьных спартакиад, спортивных мероприятий в 1-4 классах.

#### ***4.3. Для того, чтобы предотвратить влияние факторов риска в школе разработана система мер, включающая:***

***Изучение индивидуальных особенностей каждого школьника.*** Важнейшим параметром являются способности детей. Для этого используются тесты ШТУР (школьного теста умственного развития, это отечественный аналог теста IQ). Косвенно дают важные сведения

и аттестаты успеваемости учащихся. Анкетирование среди школьников помогает получить информацию о том, какие предметы являются любимыми и наоборот. Вместе с детьми важно установить причины такого отношения.

Для того, чтобы выявить коммуникативные связи, которые возникают между детьми проводится анкета «Умеете ли вы общаться?» Она дает информацию о том, как происходит общение в классе. Она дополняется вопросами типа: что тебя не устраивает в общении с одноклассниками, с учителями, с родителями?

Классный руководитель изучает медицинские карты своих подопечных, из которых выявляет их заболевания. С учетом этого размещает их по рабочим столам и выделяет детей, которые требуют повышенного внимания, например, инвалидов или ослабленных детей. Доводит индивидуальные особенности школьников до тех учителей, которые работают с ними.

### ***Выявление перегрузок среди школьников на основе изучения их режима дня и сведений о посещении кружков, секций, факультативов.***

Для этого проводится анкетирование, а при необходимости и беседа. Для развитых, обладающих крепким здоровьем детей, рекомендуется посещение нескольких кружков или факультативов. Однако, и в этом случае необходим индивидуальный подход. Учитель ведет наблюдение, как такая нагрузка влияет на утомляемость и здоровье детей. Педагоги помнят, что затраты времени у учащихся на выполнение домашнего задания составляют: в начальной школе не более 1—2 часов, в среднем звене не более 3-х часов и в старших классах не более 4-х часов. Школьников учат навыкам планирования своей работы и самостоятельности.

### ***Ответственность учителя за соблюдение санитарно-технических норм.***

Учитель обязан знать их, следить за изменениями в нормативах. В его обязанности входит контроль за соблюдением данных норм (освещенность, температурный режим). Важно, чтобы мебель в классе соответствовала СанПиНам. В случае неисправности педагог делает заявки на ремонт или замену инвентаря, а в случае необходимости излагает свои требования заместителю директора по УВР, заведующему по хозяйственной части. Учитель, заботящийся о здоровье школьников, должен оберегать их от перегрузок, проверяя расписание.

## ***Соблюдение техники безопасности на уроках и внеурочных мероприятиях.***

Для этого разработаны специальные правила. Они вывешены в кабинетах, где находятся электрические приборы, мастерские, спортивные снаряды, демонстрационные приборы и т.д. Учитель обязан добиваться того, чтобы дети знали правила техники безопасности и соблюдали их. Важнейшим условием соблюдения правил является дисциплинированность учащихся. Кроме того, педагог своим поведением и требовательностью формирует у своих воспитанников это важное качество.

Кратко можно суммировать основные рекомендации по организации здоровьесберегающей деятельности в школе следующим образом.



Заметную роль в создании комфортных условий обучения играют созданные в нашей школе и активно работающие службы социально-психологического и социально-педагогического сопровождения образовательного процесса.

### **4.4. Использование учителями начальной школы критериев здоровьесбережения на уроке,**

их краткая характеристика

<b><i>Критерии здоровьесбережения</i></b>	<b><i>Характеристика</i></b>
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители.
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.
Средняя продолжительность и	

частота чередования видов деятельности	
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа.
Чередование видов преподавания	
Наличие и место методов, способствующих активизации	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки).
Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения.
Поза учащегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы.
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.
Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.
Психологический климат на уроке	Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие).
Эмоциональные разрядки на уроке	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие.
Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности	Момент наступления утомления и снижения учебной активности.

**4.5 . Направление здоровьесберегающей деятельности через самоуправление детского объединения «Маленькая страна» на I ступени образования**

<i>Направление</i>	<i>Средства</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
Приобщение к спорту и пропаганда здорового образа жизни.	Санитарно–просветительская работа, обучение оказанию первой помощи, С-витаминация, экскурсии, выходы в природу, Дни здоровья. Разучивание народных игр и состязаний, конкурсы «Безопасность на улицах и дорогах», «Безопасное колесо». Цикл мероприятий по ПДД, ППЖБ, ОТ и ЖД.	Укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни. Применение в повседневной жизни полученных знаний по сбережению своего здоровья.

Активизировано включение ученического самоуправления в здоровьесберегающую деятельность школы (создан ученический сектор «Здоровый образ жизни»). Разработаны нормативные документы, регламентирующие работу школьного ученического самоуправления в рамках ЗСД.

**Направление работы органа ученического самоуправления**

<i>Название</i>	<i>Направления работы</i>	<i>Ответственный</i>	<i>Куратор</i>
Министерство здравоохранения	Внеклассная и воспитательная спортивно - оздоровительная работа. Беседы, утренники, кл. часы по пропаганде ЗОЖ, дни здоровья, уроки по ПДД, ППЖБ. Конкурсы: «Самый здоровый класс», «Самый здоровый ученик».	Министр здравоохранения	Учитель, классный руководитель, учитель-психолог, учитель физической культуры, фельдшер школы.

**4.6. Критерии оценки эффективности реализации программы**

**Учебная деятельность**

<i>Направления мониторинга</i>	<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
--------------------------------	-----------------	-------------------



<p>Здоровьесберегающие образовательные технологии: Личностно – ориентированное обучение. Педагогика сотрудничества. Технологии развивающего обучения. Дифференцированное обучение. Игровые технологии.</p>	<p>возрастные особенности познавательной деятельности детей; обучение на оптимальном уровне трудности (сложности); вариативность методов и форм обучения; оптимальное сочетание двигательных и статических нагрузок; обучении в малых группах; использование наглядности и сочетании различных форм предоставления информации; создание эмоционально благоприятной атмосферы; формирование положительной мотивации к учебе ( «педагогика успеха»);</p>	<p>объем учебной нагрузки — количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;</p> <p>нагрузка от дополнительных занятий в школе — факультативов, индивидуальных занятий, занятий по выбору и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы работы);</p> <p>занятие активно-двигательного характера — динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные занятия и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы занятий).</p>
--	--	--

### *Воспитательная работа*

<i>Направления мониторинга</i>	<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>	<i>Диагностики</i>
<p>Выявление и развитие физического уровня учащихся.</p>	<p>Сформированность физического потенциала учащихся.</p>	<p>Развитость физических качеств. Уровень участия в индивидуальных и массовых спортивно – оздоровительных мероприятиях.</p>	<p>Количественное участие учащихся в спортивных секциях и массовых мероприятиях школы и города. <b>«Участие в спортивных мероприятиях».</b></p>

**Одним из ведущих направлений методической работы учителей начальной школы** является внедрение здоровьесберегающих общеобразовательные технологии в учебный процесс. Можно выделить



следующие группы здоровьесберегающих технологий, применяемых в учебном процессе, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы:

**Медико-гигиенические технологии**, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов и функционирование в школе медицинского кабинета для оказания каждодневной помощи школьникам и педагогам.

*Организовано систематическое медицинское сопровождение образовательного процесса в Учреждении.*

<b>Наличие медицинского кабинета.</b>	Медицинский кабинет – в наличии.
<b>Оборудование.</b>	Оснащенность – 90%
<b>Наличие медицинского работника.</b>	1 медицинский работник, 1 ставка
<b>График работы медицинского сотрудника.</b>	График работы: 8.00-16.00, ежедневно.
<b>Медицинское сопровождение.</b>	Проверка санитарного состояния школы. Проверка санитарного состояния столовой. Амбулаторный прием учащихся. Посещение и контроль уроков физической культуры (по особому графику). Санитарно-просветительская работа в школе: - проведение бесед с техническим персоналом школы, с учащимися о личной гигиене, о профилактике инфекционных заболеваний; - проведение классных часов по здоровому образу жизни.

**Физкультурно-оздоровительные** технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.

**Экологические** здоровьесберегающие технологии помогают воспитывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии и т. п., все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.

***Технологии обеспечения безопасности*** жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной службы и т. д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи — сохранения, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов — курсов БЖД, а за обеспечение безопасных условий пребывания в школе отвечает директор.

***Здоровьесберегающие образовательные технологии***, которые следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся. Главный их отличительный признак — не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем.

### **Заключение.**

Осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, это те задачи, которые успешно решаются в нашей школе при правильной организации здоровьесберегающих технологий.

### ***Результаты работы МОУ СОШ №1 в области организации здоровьесберегающей деятельности***

***Получению стабильного результата сохранения уровня здоровья учащихся способствовали следующие факторы:***

1. Проведение занятий в одну смену.
2. Введение часа здоровья в начальных классах.
3. Проведение утренней зарядки.
4. Поддержание оптимального санитарно-гигиенического и теплового режима в школе.
5. Составление рационального расписания.
6. Систематическое проведение углубленного медосмотра в школе.
7. Проведение на уроках физкультуры обучению теоретическим знаниям по развитию организма человека, сохранению здоровья.
8. Занятость учащихся в спортивных секциях школы, ДЮСШ.
9. Систематическое проведение спортивных соревнований по разнообразным видам спорта.
10. Обучение детей с ослабленным здоровьем по индивидуальным программам и индивидуальному расписанию.

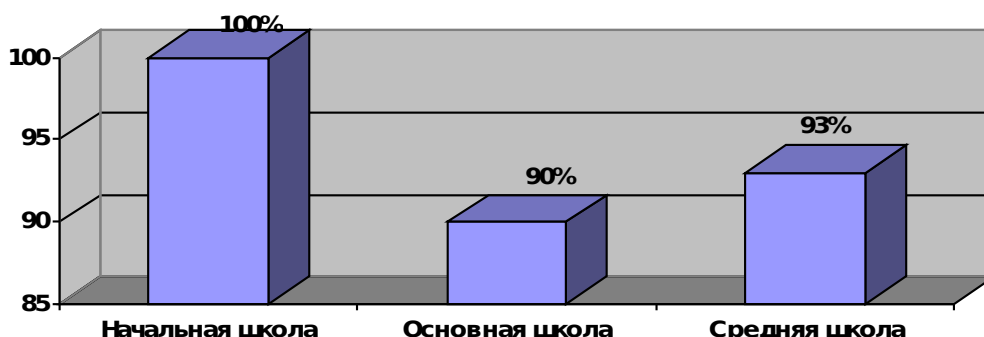
11. Проведение корригирующей гимнастики для глаз и физминутки в начальных классах и в остальных классах на уроках биологии и частично на остальных занятиях.
12. Поддержание оптимального уровня освещенности в школе.
13. Оборудование компьютерного класса в соответствии с гигиеническими нормами.

В школе создана и успешно функционирует психологическая, коррекционно-оздоровительная, медицинская и информационно-аналитическая службы. Имеются специалисты: педагоги, работающие над вопросами сохранения и коррекции здоровья учащихся.

Организована и проводится неспецифическая профилактика (ОРЗ, гриппа и др.) в период подъема заболеваемости.

В системе разработаны и проводятся мероприятия, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, тесно связанных с социальными аспектами жизни школьников: внедрение сбалансированного разнообразного питания.

#### ***Охват учащихся горячим питанием в школьной столовой***



В столовой систематически осуществляется витаминизация завтраков и обедов.

#### ***Проведение витаминизации (периодичность использования витаминизированных блюд, компоненты, использование молочных и рыбных продуктов и т.д.)***

Молочные продукты (молочные каши, выпечка с творогом, йогурты, молочные сырки, бифилайф, ряженка) – 2 раза в неделю.  
 Рыбные продукты – 2 раза в месяц.  
 Салаты (из свежих овощей – свеклы, огурцов, капусты, моркови) – 1 раз в неделю.  
 Компот (из свежих фруктов) – 1 раз в неделю.  
 Сок – 1 раз в неделю.  
 Соль йодированная – постоянно.

Продолжена работа по созданию базы данных о показателях здоровья детей.

### Мониторинг здоровья учащихся МОУ СОШ №1

Тип заболевания	Количество учащихся с данным типом заболевания					
	2005-2006 учебный год (всего учащихся - 746)	2006-2007 учебный год (всего учащихся - 691)	2007-2008 учебный год (всего учащихся - 661)	2008-2009 учебный год (всего учащихся - 688)	2009-2010 учебный год (всего учащихся - 662)	2010-2011 учебный год (всего учащихся - 659)
<b>Нарушения зрения</b>	84/11,3%	78/11,3%	75/11,3%	109/15,8%	121/ 18,3%	128/ 18,6%
<b>Нарушения опорно-двигательного аппарата</b>	65/8,7%	52/7,5%	50/7,5%	52/7,5%	45/6,7%	59/8,5%
<b>Желудочно-кишечные</b>	24/3,2%	18/2,6%	14/2,1%	19/2,7%	19/2,9%	14/2%
<b>Сердечно-сосудистые</b>	67/8,9%	59/8,5%	46/6,9%	51/7,4	51/7,7%	41/6%
<b>Нарушения осанки</b>	151/20%	142/20%	135/20%	158/23%	185/27,9%	189/27,5%
<b>Всего учащихся, имеющих хронические заболевания</b>	414/55,5%	371/53,7%	356/53,8%	398/57,8%	379/57,3%	390/56,7%
<b>Всего учащихся, имеющих инвалидность</b>	10/1,3%	8/1,2%	8/1,2%	9/1,3%	9/1,4%	9/1,3%

Уровень заболеваемости по различным видам заболеваний понижается за счет оздоровления детей в оздоровительных лагерях и санаториях. В течение 7 лет учителя начальных классов организуют выезд учащихся своих классов в санаторий с целью оздоровления детей и с целью понижения уровня заболеваемости органов дыхания.

В начальной и средней школе педагогами освоен комплекс упражнений, которые они используют при проведении физкультминуток и гимнастики для глаз.

Преподавателями нашей школы широко используется метод проектов, как в урочное, так и внеурочное время. Планируется широкое использование интегрированных уроков, где аспекты здоровья будут рассматриваться во взаимосвязи с другими науками.

Школа ведет большую работу с родителями учащихся. На родительских собраниях им дается информация о диспансеризациях, а также о сезонных эпидемиях и инфекционных заболеваниях и путях борьбы с ними.

***Причины, затрудняющие достижение запланированных результатов:***

1. Поступление детей в 1 класс с пониженным уровнем здоровья (Количество здоровых детей, принятых в 1 класс, составляет 50%).
2. Отсутствие достаточного количества мебели в соответствии с ростом учащихся.
3. Повышение уровня учеников с нестабильным эмоциональным и психо-физиологическим состоянием из-за нестабильной обстановки в стране.

Планируется, что в начале следующего учебного года каждый педагог будет иметь пакет документов на тот или иной класс, в котором будет находиться подробная медико-психолого-педагогическая характеристика класса с соответствующими рекомендациями. Это позволит учителю строить учебный процесс максимально с учетом специфики здоровья учеников.

Наш педагогический коллектив осознаёт, что **именно педагог может сделать для здоровья воспитанника школы гораздо больше, чем врач**. Педагог не должен выполнять часть обязанностей врача или медсестры, а должен обучаться психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих воспитанников и на своих уроках, и в общей программе работы школы, на деле решающей приоритетную задачу охраны здоровья всех, находящихся под её крышей.

***Понятие «здоровьесберегающие технологии» как раз и интегрирует все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся.***

***Главное, что приобрела школа за последнее время и что даёт основание для оптимизма в этой области, — стремление к перестройке своей работы с учётом приоритета, каковым является сохранение и укрепление здоровья учащихся.***

