

Утверждено
директором МОУ «Нарминская
средняя школа»

Г.А.Пантюшина

Приказ от «08» 08 2024 г. № 55а



ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

«БУДЕМ ЗДОРОВЫ!»

Муниципального общеобразовательного учреждения

«Нарминская средняя школа»

на 2024-2027 гг.

с.Нарма

2024

Паспорт программы

	Педагогический коллектив
Основные разработчики	Учитель информатики Кузьмина Е.Г. педагог-психолог Ключева Н.В., учитель биологии Шлайхер Л.Т. учитель физической культуры Фаткуллин Р.Л.
Цели	Сохранение и укрепление здоровья учащихся школы. Формирование у учащихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.
Задачи	Вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями; Формирование системы выявления уровня здоровья учащихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения; Формировать у школьников через цикл учебных предметов и внеурочную деятельность системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья; привлекать социальных партнеров к совместной деятельности по формированию здорового образа жизни учащихся; Осваивать педагогам новые методы деятельности в процессе обучения школьников, использовать технологии урока, сберегающие здоровье учащихся.
Сроки реализации программы	2024-2027 годы.
Ответственные за реализацию программы	Учитель физической культуры Фаткуллин Р.Л., классные руководители, учитель информатики Кузьмина Е.Г.
Ожидаемые результаты реализации программы	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

1. 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.

Одним из приоритетных направлений реализации рабочей программы воспитания является физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия – развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

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 воспитанников 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 системы организма, которые в большей мере ослаблены у учащегося. Навыки, приобретенные на занятиях, дают возможность учащимся самостоятельно подбирать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения. Программы по оздоровлению объединяют и согласовывают работу педагогических коллективов по формированию здорового образа жизни учащихся, их родителей и учителей, что выходит за рамки только физического воспитания. Они охватывают многие вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены, закаливания, борьбы с вредными привычками, досуга. Значительную роль в реализации оздоровительных программ играет семья ребенка, его родители, 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, самих учеников в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.

2. Цели и задачи программы

Цели программы

- формирование у учащихся 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 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 системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- осваивать педагогам новые методы деятельности в процессе обучения школьников, использовать технологии урока, берегающие здоровье учащихся;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- развитие психолого-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- просвещение родителей в вопросах понимания значения здорового образа жизни.

3. Нормативно-правовая и документальная основа

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка.
3. Закон «Об образовании в РФ»
4. ФГОС 2021.
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20

4. Функции различных категорий работников школы

Функции администрации:

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

Функции классного руководителя:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, 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.

5. Участники программы:

- учащиеся школы;
- педагогический коллектив;
- родители.

6. Этапы реализации Программы «Будем здоровы!»

Первый этап: Подготовительный (2024-2025г. 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 (2025-2026 г.г.). Реализация Программы «Будем здоровы!»

Третий этап: Обобщение и оценка результатов деятельности (2026-2027 г.г.).

1. Анкетирование родителей, учащихся, педагогов на предмет удовлетворённости результатами реализации Программы.
2. Мониторинг показателей состояния здоровья учащихся до и после реализации Программы «Будем здоровы!»
3. Мониторинг сформированности ценностных ориентаций у учащихся школы на здоровый образ жизни.
4. Обсуждение итогов реализации Программы «Будем здоровы!» в коллективе педагогов, родителей, учащихся.
5. Коррекция Программы «Будем здоровы!» по итогам реализации.

7. 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 разработаны целевые ориентиры результатов воспитания

Модель выпускника уровня НОО	Модель выпускника уровня ООО	Модель выпускника уровня СОО
<p>Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p> <p>Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p> <p>Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.</p> <p>Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей</p>	<p>Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде. Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</p> <p>Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных</p>	<p>Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.</p> <p>Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</p> <p>Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому</p>

<p>психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.</p>	<p>форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p> <p>Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям</p>	<p>совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. - Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным)</p>
---	--	--

8. Предполагаемый результат

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

Конечный результат: выпускник МОУ «Нарминская средняя школа» владеет знаниями, умениями и навыками ЗОЖ, имеет внутреннюю потребность применять их в повседневной жизни.

Критериями эффективности реализации Программы являются:

- положительная динамика состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в МОУ «Нарминская средняя школа»;

- сформированность у всех категорий педагогических работников единых ценностных подходов к сохранению и укреплению здоровья учащихся;
- 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 учащихся и их родителей;
- 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.

9. Методы контроля над реализацией программы

- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-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 Методического совета школы;
- создание методической копилки опыта;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.

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

10. 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;
- реабилитационную работу;
- обязательное медицинское обследование;
- соблюдение питьевого режима.

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, окружающего мира, ОБЗР, 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-педагогической и коррекционной и 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 учащихся, родителей, социальных партнёров школы 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.

11. 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.

12. План по реализации Программы «Будем здоровы!»

на 2024-2025 уч.г.

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
1. Медицинское направление				
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: <ul style="list-style-type: none"> – анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; – выявление учащихся специальной медицинской группы; – ведение строгого учета детей по группам здоровья. – формирование групп здоровья по показателям. 	Фельдшер	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в электронных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации сотрудников и учащихся школы.	Фельдшер	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся.	Педиатр	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	Фельдшер	ежегодно	план медосмотров
1.5.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	Фельдшер	ежегодно	план прививок
1.6.	Оформление медицинских карт и листов здоровья в классных журналах.	Классный руководитель, учитель физкультуры	ежегодно	Электронные журналы
1.7.	Анализ случаев травматизма в школе.	Директор	ежегодно	материалы отчетов
1.8.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители	ежегодно	материалы отчетов
1.9.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Директор	ежедневно в течение года	акты
1.10.	Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none"> • проветривание; • освещение; • отопление • вентиляция • уборка 	Директор Председатель профкома	ежедневно в течение года	
1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований Санитарных правил)	Ответственный за расписание	ежегодно	справка по оценке расписания

1.12.	Постоянный контроль за школьной столовой.	Директор школы, ответственный за организацию питания	ежедневно в течение года	Акты проверок родительского контроля
2. Просветительское направление				
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	Классные руководители	ежегодно	график проведения лектория
2.2.	Организация родительского лектория по здоровому образу жизни.	Классные руководители	ежегодно	тематика лектория
2.3.	Информирование родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»	директор	2024-2025	протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).	Старшая вожатая, классные руководители	ежегодно	план работы
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	Старшая вожатая, директор	ежегодно	план работы
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, функциональной грамотности окружающего мира, ОБЗР, физической культуры, обществознания	учителя-предметники	в течение года	планы уроков
3. Психолого-педагогическое направление				
3.1.	Организация работы психологического сопровождения образовательного процесса.	директор	ежегодно	план работы
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам: <ul style="list-style-type: none"> – определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; – изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; 	классные руководители, психолог	ежегодно	диагностические исследования

	– выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения.			
3.3.	Организация психолого-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	Педагог-психолог, классные руководители	ежегодно	
3.4.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
4. Спортивно-оздоровительное направление				
4.1.	Организацию спортивных мероприятий. Проведение Дней здоровья.	администрация	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы воспитательной работы по формированию здорового образа жизни учащихся в объединениях ДОП и внеурочной деятельности.	Классные руководители	ежегодно	план работы кружков и секций
4.3.	Привлечение учащихся, родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	Классные руководители	ежегодно	план работы
5. Диагностическое направление				
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	Классные руководители	ежегодно	результаты мониторинга

**Календарный план реализации Программы
«Будем здоровы!» на 2024-2025 уч. г.**

Сентябрь

- Организация дежурства по школе и по классам.
- Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях.
- Организация работы объединений внеурочной деятельности и дополнительного образования.
- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровью и сохранению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- Организация питания учащихся.
- Проведение физкультминуток, активных перемен.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

Октябрь

- Организация работы учащихся по трудоустройству и поддержанию порядка на закрепленных участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Физкультминутки (ежедневно).
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).

Ноябрь

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику 4 ноября.
- Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме «Курение - вред».
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически.)
- Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

Декабрь

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

Январь

- Классные часы по ЗОЖ.
- «Весёлые старты».

- Физкультминутки и динамические паузы.

Февраль

- День Здоровья.
- Физкультминутки и динамические паузы.

Март

- Подготовка ко Дню здоровья.
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

- Всемирный день здоровья.
- Динамические паузы, физкультминутки.

Май

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

Июнь

- Международный день защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Работа летнего лагеря. Оздоровление детей.

Перечень основных мероприятий по реализации программы по здоровьесбережению на 2024-2027 годы (уровень НОО 1-4 классы)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
Классные часы				
1.	Режим дня – основа жизни человека (беседа – игра)	Пробудить заботу о здоровье, осознать важность режима дня	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Как сохранить зрение (беседа)	Познакомить с причинами глазных болезней и их профилактикой, разучить упражнения для профилактики глазных заболеваний	Октябрь	Классный руководитель
3.	Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков (игра)	Расширить знания о вреде данных продуктов	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Семь С (спортивные состязания)	Развивать силу, скорость, сообразительность, сноровку, смекалку, сплоченность и т.д.	Декабрь	Классный руководитель
5.	Зимушка – зима (час развлечений на прогулке)	Формировать навыки игры на улице	Январь	Классный руководитель
6.	Зимние затеи (спортивный праздник)	Формировать подвижно-игровые навыки	Февраль	Классный руководитель, 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

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
Классные часы по программе здоровьесбережения				
1.	Осенний калейдоскоп (беседа о здоровой и полезной пище)	Пробудить заботу о здоровье, осознать важность правильного питания	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Как сохранить зрение (беседа) Работа по созданию проекта	Познакомить с причинами глазных болезней и их профилактикой, разучить упражнения для профилактики глазных заболеваний Исследовательская работа в области здоровьесбережения	Октябрь	Классный руководитель
3.	Детские забавы (спортивно–развлекательный час)	Развивать спортивные способности у детей	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Семь С (спортивные состязания)	Развивать силу, скорость, сообразительность, сноровку, смекалку, сплоченность и т.д.	Декабрь	Классный руководитель
5.	Растения и человек (интегрированный классный час)	Познакомить с понятием «кожа» и ее функциями, с правилами ухода за кожей с помощью лечебных растений	Январь	Классный руководитель
6.	Кулинарное путешествие по Простоквашино (инсценировка сказки)	Рассказать о пользе каши для здоровья, познакомить с традициями блюд русской кухни	Февраль	Классный руководитель
7.	Удивительные превращения колоска (занятие – беседа)	Закрепить знания учащихся о значимости хлеба в рационе питания, прививать бережное отношение к хлебу	Март	Классный руководитель
8.	Работа по программе «Здоровое питание»	Формировать представления о правильном питании	В течение года	Классный руководитель

Родительские собрания по программе здоровьесбережения в начальной школе

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

Перечень основных мероприятий по реализации программы по здоровьесбережению на 2024-2027 годы (уровень ООО, СОО 5-11 классы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Сочинение- рассуждение «Что такое здоровье?»	Классный час «Как живешь, пятиклассник?» Конкурс рисунков о здоровье	«Мои жизненные ценности»	ПДД. Дорожные «ловушки».
2	Классный руководитель	Проведение дней психологической адаптации	Адаптационная игра «Правила трех С – сотрудничество, чувство, самоконтроль»	Психологический тренинг «Ребята, давайте жить дружно!»	Психологический тренинг «Дружеский десерт»
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЗР, биологии и др.)	<p>Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбережения.</p> <p>Биология. «Закаливание организма»</p> <p>«Питание и здоровье человека».</p> <p>«Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека».5 класс</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> <p>Биология. Урок «Особенности высшей нервной деятельности» (физиология труда, нагрузки, профилактика переутомления), 6 класс.</p> <p>Литература. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного)</p> <p>Физика. Урок. Трение в природе и технике (поведение в гололедицу) Физика. Урок. Способы увеличения и уменьшения давления (правила поведения на болотистой местности, льду, рыхлом снегу; правила обращения с колюще-режущими предметами).</p> <p>Физика. Урок. Атмосферное давление. Барометр – aneroid (влияние атмосферного давления на жизнедеятельность человека)</p> <p>Физика. Урок. Плавание тел (правила поведения на воде)</p> <p>Биология. Урок «Профилактика нервных и психических заболеваний. Наркотики. Алкоголизм»</p> <p>Физика. Урок. КПД теплового двигателя (экологические проблемы, возникающие при использовании тепловых двигателей)</p> <p>Физика. Уроки. Сила тока. Единицы силы тока. Напряжение. Единицы напряжения. (опасные для жизни человека значения силы тока и напряжения).</p> <p>Физика Урок. Электрические нагревательные приборы. Короткое замыкание предохранители. (правила обращения с электрическими приборами, опасности короткого замыкания, перегрузки электрических сетей).</p>			

		<p>Биология. Урок «Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье», 8 класс.</p> <p>Литература. Урок. Н.В.Гоголь «Ревизор» (опьянение Хлестакова), 8 класс</p> <p>Физика. Урок. Перемещение при прямолинейном равноускоренном движении (опасности на проезжей части, тормозной путь автомобиля). Физика</p> <p>Урок. Электромагнитное поле. Электромагнитные волны (защита от электромагнитного излучения).</p> <p>Физика. Уроки. Преобразование внутренней энергии ядер в электрическую энергию. Атомная энергетика. Биологическое действие радиации (радиационная опасность и способы защиты от радиации).</p> <p>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.</p> <p>Обществознание. Урок «Семья и наркотики», 9 класс.</p> <p>Химия. Урок «Оксид углерода (II) и оксид углерода (IV)» (образование угарного газа при курении и действии его на организм), 9 класс</p>			
4	Классный руководитель	<p>Проведение профилактических прививок.</p> <p>Проведение медицинских осмотров обучающихся.</p> <p>Мониторинг здоровья.</p> <p>Мониторинг санитарно-гигиенических условий.</p> <p>Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.</p>			
5	Классный руководитель и родители	Дискуссия «Пока не поздно! Права и обязанности родителей, права и обязанности ребенка»	Классный час «Конфликты и пути их разрешения»	Собрание «Как сохранить здоровье ребенка?»	Родительское собрание «Семейное воспитание и здоровье наших детей»
6	Классный руководитель (педагоги дополнительного образования)	Конкурсная программа «Посвящение маме»	Беседа «Остановись у преступной черты»	Беседа «СПИД - Чума XX века»	Классный час «И снова о вреде курения»
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	Дни здоровья.			

Родительские собрания по программе здоровьесбережения в средней школе

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

9 класс	Причина пристрастий	Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании
11 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. «Стадион» (разработать проект, начертить схему или изготовить макет).
11. «Мы – то, что мы едим».
12. «Физика в медицине».
13. «Чтобы быть здоровым».
14. «Здоровье – ценность международная».
15. «Спорт и здоровье».
16. «Полезное питание».
17. «Рецепты вкусной и здоровой пищи» (сборник рецептов народных блюд, книжки – малышки).
18. «Витамины круглый год»
19. «О спорт, ты – мир!» (разработка моделей спортивной одежды, исследование в области любимого вида спорта, макеты и зарисовки стадионов, спортивных площадок, рекламные проспекты и видеоролики).
20. «Комнатные цветы. Их влияние на наше здоровье».