

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №4 имени полного кавалера ордена Славы Д.В.Бондаренко



# ПРОГРАММА

## «Здоровье»

Срок реализации программы:  
2020-2023 гг.

«Человек – высшее творение природы.  
Но для того, чтобы наслаждаться ее  
сокровищами, он должен отвечать по крайней  
мере одному требованию: быть здоровым.»  
А.А. Леонов.

## **1. ОБОСНОВАНИЕ СОЗДАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Здоровье учащихся имеет решающее значение для достижения оптимально здорового общества. В период обучения в школе определяются дальнейший жизненный путь школьников, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей за последние годы охрана и укрепление здоровья детей и подростков являются одним из приоритетных направлений в деятельности общеобразовательного учреждения.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- интенсификация труда обучающихся;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия, связанные со снижением экономического благополучия семей;
- распространение нездоровых привычек.

## **2. ПЕРЕЧЕНЬ НАПРАВЛЕНИЙ РАБОТЫ:**

- мониторинг состояния здоровья детей и подростков;
- создание условий для укрепления и сохранения здоровья детей и подростков;
- совершенствование системы спортивно-оздоровительной работы;
- профилактика здорового образа жизни;
- отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных служб;
- повышение психолого-педагогической компетенции кадров.

### **3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

#### ***Основная цель:***

- формирование осознанного отношения школьников к своему здоровью;
- формирование осознанного здорового поведения, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;
- формирование личной стратегии жизни подростка.

#### ***Основные задачи:***

1. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся.
2. Привлечение внимания общественности к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.
3. Создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми заинтересованными службами.
4. Создание и апробация здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе.
5. Формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизических особенностях и резервных возможностях организма обучающихся;
6. Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся;
7. Формирование знаний о психофизических возможностях своего организма, устойчивой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни;
8. Адаптация образовательных программ под краевую целевую программу «Здоровьесберегающие педагогические технологии в образовании детей».

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства. В законе РФ «Об образовании» сказано: образовательное учреждение создаёт условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся.

Одной из приоритетных задач, стоящих перед современной школой в течение последних лет, является сохранение и укрепление здоровья детей.

**Важнейшие моменты работы**, направленной на укрепление здоровья детей – это: *уроки физического воспитания, подвижные игры на свежем воздухе, спортивные мероприятия, праздники здоровья, акции и др. мероприятия.*

На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Здоровье, как естественное состояние человека, расценивалось и на Западе и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек – неотъемлемая часть окружающего мира – большой вселенной. И сам он – маленькая вселенная, микрокосмос – должен жить в постоянной связи и гармонии с окружающим миром. Это и считалось здоровьем. Вообще мысль о том, что

здоровье – состояние, при котором соблюдается некий баланс, равновесие, была довольно распространенной в разные времена у разных народов.

**Известно, что проблема формирования образа жизни может решаться с разных позиций посредством:**

- просветительской деятельности;
- изучения особенностей своего организма;
- изменение установки по отношению к себе и окружающей действительности;
- формирования позиции признания ценности здоровья и чувства ответственности за него.

**Методика работы** строится в направлении *лично–ориентированного взаимодействия с ребенком*, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность детей, с побуждением их к творческому выполнению заданий. Занятия и мероприятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, сочетающийся с практическими заданиями (оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.).

Программа включает вопросы не только физического, но и духовного, психического здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

**Четыре принципа данной программы:**

- Принимать себя и других такими, какие мы есть.
- Понимать себя и других.
- Поддержку и помощь оказывать себе и другим.
- Прощать себя и других.

**Возраст:** 1-11 классы

**Место реализации:** МБОУ СОШ № 4 им. Д.В.Бондаренко

**Исполнители программы:** администрация школы, социальный педагог, педагог-организатор, классные руководители, учителя-предметники, педагог-психолог, техперсонал школы, медсестра, педагоги дополнительного образования.

**Сроки реализации:** программа «Здоровье» рассчитана на 2020-2022 годы обучения и включает в себя следующие направления:

#### **4. МЕРОПРИЯТИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»**

| Направления деятельности  | Субъекты функционирования программы | Мероприятия   | Сроки   | Ответственные  |
|---|-------------------------------------|---|---|--|
| <b>Мониторинг состояния здоровья детей и подростков</b>                         | <b>ученики</b>                      | 1. Профилактический медицинский осмотр детей ОУ.<br>2. Исследование уровня адаптации первоклассников, пятиклассников.<br>3. Изучение познавательной активности, эмоционального состояния, трудности обучения в 5-9 классах..<br>4. Учет посещаемости уроков (пропуски по болезни).  | ежегодно,<br>сентябрь<br>ежегодно,<br>ноябрь<br><br>ежегодно<br><br>постоянно           | Руководитель ОУ,<br>Медработники<br>ЦРБ,<br>Зам. дир. по УВР,<br>Классные рук-ли.<br><br>Классные рук-ли.                      |
|   | <b>педагоги</b>                     | 1. Систематический анализ состояния здоровья детей, отслеживание типичных отклонений.<br>2. Создание компьютерного банка данных о состоянии здоровья детей.<br>3. Анализ познавательной активности, эмоционального состояния, трудности обучения в 5-9 классах<br>4. Оформление «Паспорта здоровья» учащихся.   | ежегодно<br><br>сентябрь<br>ежегодно<br><br>2020-<br>2023уч.год                         | Зам. дир. по УВР<br><br>Зам. дир. по ВР<br>Зам. дир. по УВР<br><br>Классные рук-ли   |
|   | <b>родители</b>                     | 1. Анкетирование родителей по их информационному обеспечению по вопросам валеологической направленности.  | октябрь   | Зам. дир. по ВР  |
|   | <b>социум</b>                       | 1. Медицинский осмотр детей ОУ.<br>Формирование групп здоровья по показателям, определение физкультурных групп учащихся.  | ежегодно  | Медработники<br>ЦРБ,<br>учителя<br>физической<br>культуры  |
| <b>Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков</b> | <b>ученики</b>                      | 1. Организация акции «Питание-100%».<br>2. Организация учащихся в спортивные кружки (волейбол, баскетбол, футбол, подвижные игры).<br>3. Процесс «С-витаминации».<br>4. Добиваться, чтобы каждый ребенок своевременно проходил профилактический осмотр  | ежегодно  | Классные рук-ли.<br><br>Зам. дир. по ВР,<br>педагоги<br>дополнительного<br>образования<br>Медсестра                            |
|   | <b>педагоги</b>                     | 1. Реализация в практической деятельности ОУ требований СанПина.<br>2. Совершенствование организации и улучшение качества питания. Оперативное совещание «Питание учащихся».<br>3. Укрепление материально-технической базы (спортивное оборудование, спортивная площадка).<br>4. Организация пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей в период летних каникул. | постоянно<br><br>ежемесячно<br>до конца<br><br>2020-2023<br>учебный год<br><br>ежегодно | Руководитель ОУ.<br><br>Руководитель ОУ,<br>классные рук-ли.<br><br>Руководитель ОУ<br><br>Руководитель ОУ,<br>Зам. дир. по ВР |
|   | <b>родители</b>                     | 1. Участие в акции «Питание – 100%».<br>2. Участие в сооружении полосы препятствий на спортивной площадке   | ежегодно<br>до конца<br>2023 г.   | Классные рук-ли.<br>Родительский<br>комитет.   |
|   | <b>социум</b>                       | 1. Нормативное обеспечение ОУ медицинскими препаратами, формирование медицинских аптек.   | ежегодно  | Руководитель ОУ,<br>медсестра<br><br>Зам. дир. по ВР.  |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| <b>Совершенствование системы спортивно-оздоровительной работы</b> | <b>ученики</b>                             | 1. Регулярное проведение Дней Здоровья: «Золотая осень!», «Зимний разгуляй», «Ура, каникулы!».<br>2. Внедрение в образовательный процесс комплекса ГТО, малых форм физического воспитания (физминутки, подвижные перемены с использованием музыки).<br>3. Продолжение работы спортивных секций, кружков.<br>4. Проведение школьной спартакиады.<br>5. Участие в конкурсах «Самый здоровый класс» (1 полугодие), «Час здоровья» (2 полугодие). | ежегодно<br><br>постоянно<br><br>постоянно<br><br>ежегодно<br><br>ежегодно   | Зам. дир. по ВР, учителя физической культуры Совет УСУ, учителя физической культуры Педагоги ДО. Учителя физической культуры Классные рук-ли |
|   | <b>педагоги</b>                            | 1. Анализ и планирование работы в данном направлении.<br>2. Составление плана участия обучающихся в районных спортивных соревнованиях.<br>3. Организация школьных конкурсов «Самый здоровый класс», «Час здоровья», разработка нормативных положений.   | ежегодно<br><br>ежегодно<br><br>октябрь  | Пед. коллектив<br><br>Зам. дир. по ВР<br><br>Зам. дир. по ВР   |
|   | <b>родители</b>                            | 1. Участие в проведении Дней Здоровья.<br>2. Организация однодневных, многодневных походов.   | ежегодно<br><br>ежегодно   | Классные рук-ли<br><br>Родительский комитет  |
|   | <b>социум</b>                              | 1. Участие в подведении итогов конкурсов «Самый здоровый класс», «Час здоровья».  | ежегодно   | Зам. дир. по ВР, Медсестра   |
|   | <b>Профилактика здорового образа жизни</b> | <b>ученики</b>  | 1. Принимать активное участие в районных мероприятиях по привитию навыков правильного поведения детей в опасных для жизни ситуациях:<br>- дни ГО;<br>-дни защиты детей;<br>-конкурсы отрядов ЮИД;<br>- операция «Внимание, дети!»<br>2. Принимать участие в краевом конкурсе «Школа – территория здоровья», районных акциях «Молодёжь – за здоровый образ жизни».<br>3. Система тематических классных часов здоровьесберегающей направленности с включением вопросов ПДД и ППБ.<br>4. Провести конкурсы: рисунков, плакатов, сочинений по пропаганде здорового образа жизни. | 2020-2023 учебный год<br><br><br><br>ежегодно<br><br><br>2020-2023 учебный год   |
| <b>педагоги</b>   |  | 1.Формирование методической библиотеки и видеотеки по вопросам ЗОЖ.<br>2. В библиотеке оформить раздел литературы по здоровьесберегающим технологиям.<br>3. Осуществлять мониторинг:<br>- диагностики готовности к обучению;<br>-вовлечённости в употребление ПАВ;<br>-тревожности;<br>-суицидальных наклонностей и др.   | 2020-2023 уч.г.  | Зам.дир. по ВР,<br><br>Педагог-библиотекарь<br><br>Зам.дир. по ВР, Педагог-психолог, Социальный педагог                                      |
| <b>родители</b>   |  | 1. Проведение лекций, родительских собраний, посвященных возрастным особенностям воспитанников, проблемам наркозависимости.   | ежегодно   | Зам. дир по ВР   |

|   |                 |  |  |   |
|---|-----------------|--|--|---|
|   | <b>социум</b>   | 1. Координация и организация работы по санации полости рта детей.<br>2. Обеспечение и организация профилактических прививок детей.   | постоянно  | Медработники ЦРБ,<br>Руководитель ОУ,<br>Медсестра                                      |
| <b>Отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных служб</b> | <b>ученики</b>  | 1. Общее собрание школы по обсуждению программных действий и их корректировке.<br>2. Контроль и анализ :<br>• выполнения программы;<br>• работы классных руководителей в условиях программы;<br>• санитарно-гигиенических условий и режима работы классов;<br>• работы родительского комитета и и совета УСУ<br>3. Разработка системы работы социально-психологической службы ОУ.  | Ежегодно (2 раза)  | Руководитель ОУ   |
|   | <b>педагоги</b> |  | по плану   | Руководящий состав ОУ   |
|   | <b>родители</b> |  |  |   |
|   | <b>социум</b>   |  | 2020-2023 учебный год  | Зам. дир. по УВР,<br>Социальный педагог   |
| <b>Повышение психолого-педагогической компетенции кадров</b>              | <b>ученики</b>  |  |  |   |
|   | <b>педагоги</b> | 1. Работа методического объединения классных руководителей по теме «Освоение валеологических социально-воспитательных технологий».<br>2. Организация семинаров по вопросам охраны здоровья детей и подростков.<br>3. Индивидуальные консультации педагогов по организации валеологической учебно-воспитательной среды.<br>4. Взаимопосещение тематических классных часов по плану. | 2020-2023 учебный год<br><br>ежегодно<br><br>по необх-ти<br><br>по плану | Зам.дир по ВР<br><br>Зам.дир.по УВР<br><br>Руководящий состав ОУ<br><br>Зам. дир. по ВР |
|   | <b>родители</b> | 1. Участие в работе семинаров по вопросам охраны здоровья детей и подростков.  | ежегодно   | Родительский комитет  |
|   | <b>социум</b>   | 2. Психолого-педагогическое консультирование   | по необх-ти  | Педагог-психолог,<br>Социальный педагог   |

Занятия и мероприятия важно строить так, чтобы дети получали знания о том, от чего зависит наше здоровье, приобретали навыки самосовершенствования.

## **7. СИСТЕМА ТЕМАТИЧЕСКИХ КЛАССНЫХ ЧАСОВ**

### ***1 КЛАСС***

| <b>№ п/п</b> | <b>Сроки</b> | <b>Тема классного часа</b>                                   |
|--------------|--------------|--|
| 1.           | сентябрь     | Твое здоровье – что это? Можно ли самому «творить здоровье»? |
| 2.           | октябрь      | Твой новый режим дня.  |
| 3.           | ноябрь       | Настроение в школе. Как настроить себя на урок.              |
| 4.           | декабрь      | Настроение после школы.                                      |
| 5.           | январь       | Поведение в школе. Я-ученик.                                 |
| 6.           | февраль      | Сменная обувь – зачем она?                                   |
| 7.           | март         | Как сделать сон полезным. Сон лучшее лекарство.              |
| 8.           | апрель       | Вредные привычки.  |
| 9.           | май          | Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека.     |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Сроки    | Тема классного часа   |
|-------|----------|---|
| 1.    | сентябрь | Твое здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение.         |
| 2.    | октябрь  | Одевайся по погоде.   |
| 3.    | ноябрь   | Здоровье и питание.   |
| 4.    | декабрь  | Движение – путь к совершенству ( игры дома, в школе, на улице). |
| 5.    | январь   | Инфекция и её предупреждение.                                   |
| 6.    | февраль  | Сколько времени можно проводить у телевизора в день?            |
| 7.    | март     | Дружи с водой.  |
| 8.    | апрель   | «Тихий вечер». Как организовать вечер в семье.                  |
| 9.    | май      | Отдых на природе. Куда выбрасывать мусор.                       |

## 3 КЛАСС

| № п/п | Сроки    | Тема классного часа  |
|-------|----------|--|
| 1.    | сентябрь | Ты – третьеклассник. Можешь ли ты сам заботиться о своем здоровье? |
| 2.    | октябрь  | Как воздух влияет на здоровье.                                     |
| 3.    | ноябрь   | Пыль и здоровье. Зачем нужно проветривать класс?                   |
| 4.    | декабрь  | Чистота в твоём доме, на твоём рабочем месте. Чистота и здоровье.  |
| 5.    | январь   | Домашний и школьный ботанический сад.                              |
| 6.    | февраль  | Домашний зоопарк.  |
| 7.    | март     | Почему нельзя пить воду сразу из-под крана.                        |
| 8.    | апрель   | Здоровье и цветущие растения.                                      |
| 9.    | май      | Сохраним природу – сохраним здоровье.                              |

## 4 КЛАСС

| № п/п | Сроки    | Тема классного часа   |
|-------|----------|---|
| 1.    | сентябрь | Следишь ли ты за своей осанкой. Как сидеть красиво.                   |
| 2.    | октябрь  | Хорошее настроение и здоровье. Улыбка – залог успеха и здоровья.      |
| 3.    | ноябрь   | Цвет и настроение.  |
| 4.    | декабрь  | Народные праздники, их традиции и здоровье.                           |
| 5.    | январь   | Что готовили наши прабабушки.   |
| 6.    | февраль  | Аптека на подоконнике.  |
| 7.    | март     | Витамины рядом с нами (растения, корни растений, используемые в пищу) |
| 8.    | апрель   | Почему нельзя ходить без зонта в дождь? Как загорать.                 |
| 9.    | май      | Как подготовиться к обучению в 5 классе.                              |

## 5 КЛАСС

| № п/п | Сроки    | Тема классного часа                                 |
|-------|----------|---|
| 1.    | сентябрь | Способы преодоления стресса.                        |
| 2.    | октябрь  | Безопасность поведения в школе.                     |
| 3.    | ноябрь   | «Легальные» и «нелегальные» психоактивные вещества. |
| 4.    | декабрь  | Режим дня.  |
| 5.    | январь   | Функции основных систем организма.                  |
| 6.    | февраль  | Переутомление, его признаки.                        |
| 7.    | март     | Критика, ее виды. Способы реагирования.             |
| 8.    | апрель   | Продукты питания в разных странах.                  |
| 9.    | май      | Правила поведения с незнакомыми людьми.             |



**6 КЛАСС**

| № п/п | Сроки    | Тема классного часа                          |
|-------|----------|--|
| 1.    | сентябрь | Межличностное общение.                       |
| 2.    | октябрь  | Что такое дружба?                            |
| 3.    | ноябрь   | Как избежать конфликтной ситуации?           |
| 4.    | декабрь  | Моя семья.                                   |
| 5.    | январь   | Я и другие. Как я отношусь к критике?        |
| 6.    | февраль  | Гигиена тела.                                |
| 7.    | март     | Правильное питание.                          |
| 8.    | апрель   | Психоактивные вещества.                      |
| 9.    | май      | Правила поведения в экстремальных ситуациях. |

**7 КЛАСС**

| № п/п | Сроки    | Тема классного часа   |
|-------|----------|---|
| 1.    | сентябрь | Безопасное поведение в школе.   |
| 2.    | октябрь  | Я и другие. Возможные конфликты с родителями, друзьями, учителями.                        |
| 3.    | ноябрь   | Безопасное поведение на дорогах и в транспорте.   |
| 4.    | декабрь  | Влияние наркотиков на жизненный стиль человека.   |
| 5.    | январь   | Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы совладания со стрессом. |
| 6.    | февраль  | Правила личной гигиены подростков.  |
| 7.    | март     | Гигиена учебного труда и отдыха.  |
| 8.    | апрель   | Потребности организма подростка в основных веществах и энергии.                           |
| 9.    | май      | Правила безопасного обращения с огнем. Доврачебная помощь.                                |

**8 КЛАСС**

| № п/п | Сроки    | Тема классного часа  |
|-------|----------|--|
| 1.    | сентябрь | Безопасное поведение на дорогах.                                     |
| 2.    | октябрь  | Бытовой и уличный травматизм.  |
| 3.    | ноябрь   | Правила выбора гигиенических средств ухода за телом.                 |
| 4.    | декабрь  | Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления. |
| 5.    | январь   | Пищевая гигиена.   |
| 6.    | февраль  | Инфекционные заболевания и иммунитет подростка.                      |
| 7.    | март     | Болезни, передаваемые через пищу.                                    |
| 8.    | апрель   | Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь.       |
| 9.    | май      | Безопасное поведение в городе и на природе.                          |

**9-11 КЛАССЫ**

| № п/п | Сроки    | Тема классного часа   |
|-------|----------|---|
| 1.    | сентябрь | Самооценка личности.  |
| 2.    | октябрь  | Конфликты и способы их разрешения.                          |
| 3.    | ноябрь   | Гигиена тела – основа здорового образа жизни.               |
| 4.    | декабрь  | Режим дня и оптимальные условия функционирования организма. |
| 5.    | январь   | Питание – основа жизни.                                     |
| 6.    | февраль  | Безопасное поведение. Травматизм.                           |
| 7.    | март     | Поведение в экстремальных ситуациях.                        |
| 8.    | апрель   | Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека.   |
| 9.    | май      | Правила безопасности на экскурсии и в походе.               |

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о школьном конкурсе**  
**«Самый здоровый класс»**

---

Настоящий конкурс проводится в школе в рамках программы «Здоровье» как постоянный и побуждает к систематическим и повседневным занятиям физическими упражнениями, к соблюдению личной гигиены и правильного режима питания.

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

1. Конкурс проводится для 1-9 классов. Участие в нем принимает весь класс на добровольных началах, а также родители.
2. Время проведения: 1 тур - декабрь – март;  
2 тур – апрель – май.

**II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.**

1. Привлечение к занятиям физической культурой для сохранения здоровья и улучшения результатов учебы.
2. Формирование здорового образа жизни.
3. Обучение методам и приемам организации активного отдыха учащихся школы и их родителей.
4. Создание критериев для стимулирования учащихся, ведущих здоровый образ жизни.

**III. ОРГАНИЗАЦИЯ КОНКУРСА.**

1. Школьный творческий конкурс «Самый здоровый класс» проводится в течение года согласно программе (приложение №1).
2. Для подведения предварительных итогов в течение всего времени работает экспертная комиссия (приложение №2).
3. Для подведения окончательных итогов создается жюри, в состав которого включаются администрация, педагоги, учащиеся, родители.
4. Победители награждаются грамотами и подарками.

**Приложение 1.**

**ПРОГРАММА**

| <b>Номинации</b>           | <b>№ п/п</b> | <b>Мероприятия</b>   | <b>Периодичность</b>      | <b>Баллы</b> | <b>Ответственные</b>                    |
|----------------------------|--------------|--|---------------------------|--------------|---|
| <b>Физическое здоровье</b> | 1.           | Организация классом подвижных перемен (комиссии представляются программки подвижных перемен, фамилии ответственных, проводится учет их деятельности) | во время дежурства класса | 5            | Классные руководители, Старший дежурный |
|                            | 2.           | Гигиена класса (чистота, проветривание, озеленение и внешний вид учащихся, наличие сменной обуви)  | ежедневно                 | 5            | Орган самоуправления класса             |

|                              |    |   |                     |    |                       |
|------------------------------|----|---|---------------------|----|-----------------------|
|                              | 3. | Организация физкультминутки на уроках.  | ежедневно           | 1  | Классные руководители |
|                              | 4. | Участие класса в спортивно-оздоровительных мероприятиях школы.  | по плану            | 5  | Классные руководители |
|                              | 5. | Проведение классного чемпионата по фирменному виду спорта (сочинение нового вида, его правил).            | ежегодно            | 5  | Классные руководители |
|                              | 6. | Количество учащихся, посещающих спортивные секции и кружки (за каждого посещающего)                       | постоянно           | 2  | Руководители ДО       |
|                              | 7. | Количество уроков, пропущенных обучающимися по болезни (10 уроков)  | постоянно           | -1 | Классные руководители |
| <b>Социальное здоровье</b>   | 1. | Участие в работе рекламного комитета «ЗОЖ»  | по плану            | 5  | Глава семьи           |
|                              | 2. | Проведение акций профилактики социальных болезней.  | ежегодно            | 5  | Классные руководители |
|                              | 3. | Организация встреч с медиками, наркологами, представителями МВД   | по отдельному плану | 5  | Классные руководители |
|                              | 4. | Участие в проведении тематических классных часов «ЗОЖ»  | по плану            | 2  | Классные руководители |
| <b>Нравственное здоровье</b> | 1. | Уровень взаимоотношений учеников друг с другом.   | постоянно           | 5  | Комиссия              |
|                              | 2. | Проведение игр, тренингов по формированию безконфликтного общения, создания позитивной атмосферы в классе |                     | 2  | Классные руководители |
|                              | 3. | Организация совместных вечеров «Заповеди моей семьи».   | по плану            | 5  | Классные руководители |

## ЭКСПЕРТНАЯ КОМИССИЯ

| № п/п | Ф.И.О. эксперта | Должность                    |
|-------|-----------------|------------------------------|
| 1.    | Никитина И.В.   | заместитель директора по УВР |
| 2.    | Сапунова Н.В.   | заместитель директора по ВР  |
| 3.    | Хиляй Н.Н.      | учитель физкультуры          |

## 6.ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПО ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ»

**Что я знаю и умею:****Умею отслеживать и выражать словами:**

- свое настроение, изменение в настроении;
- свои ощущения, которые испытываю при различных действиях со своим организмом– телом (дыхании, пищеварении, звуковой и дыхательной гимнастике, различных видах физических упражнений и т.д.);
- свои эмоции и чувства, испытываемые при общении с людьми, природой, животными;
- как влияет настроение членов нашей семьи на отношения друг с другом;
- что может испортить настроение учителя;
- что происходит вокруг меня, когда мне нездоровиться.

**Могу объяснить:**

- почему простужается человек;
- почему пища не всегда идет на благо здоровью;
- почему живя среди людей, я не могу быть от них свободным;
- почему я должен жить по законам природы, законам человеческого общежития и нравственности.

**Могу с помощью учителя:**

- проводить диагностику своего здоровья, вести паспорт своего здоровья и дневник наблюдений за своим здоровьем;
- предотвращать появление простудных заболеваний;
- выполнять упражнения для улучшения памяти и снятия агрессии;
- делать упражнения для снятия утомляемости глаз.

**Могу, хочу и делаю самостоятельно:**

- точечный массаж;
- массаж лица, шеи, горла и ушей;
- закаляться с помощью холодной и горячей воды;
- выполнять дыхательные упражнения.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Создавая программу «Здоровье», предназначенной для проведения мероприятий по укреплению здоровья школьников, мы изучили нормативно-правовую базу, методическую литературу по укреплению здоровья учащихся и здоровьесберегающих технологий, изучили компоненты программы, разработали рекомендации по ЗОЖ для родителей и учащихся.

Если применить данную программу в работе с учащимися, то возможно снизится рост заболеваний (правонарушений), стрессов, агрессии, повысится уровень физического (духовно, психического) развития.

### **Используемая литература и интернет – ресурсы:**

1. Айдашквичене Э.И. Спортивные игры и упражнения. – Москва: Просвещение, 1992.
2. Акатова Н.С. Профилактика злоупотребления наркомании в учебных заведениях. Психология и педагогика в образовательной и социальной сферах. - М., 2002.
3. Базарный В.Ф. Деструктивное влияние современного учебного процесса на телесное здоровье // Школьные технологии, 2004.- № 3.
4. Величковский Б.Т., Кирпичев В.И., Суравегина И.Т. Здоровье человека и окружающая среда. - М., 1997.
5. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре средней школе. – Волгоград: Учитель, 2006.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. - Москва, 2004.
7. Захарова Т.П. и др. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. - Волгоград: Учитель, 2007.
8. Крылова Г. И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. – Волгоград: Учитель, 2008.
9. Кулин Г. И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. – М., 2006.
10. Максимова Н.Л. Психологическая профилактика алкоголизма у несовершеннолетних. - Ростов н/Д: Феникс, 2000.
11. Остапенко А.А. Анализ эффективности образовательной технологии // Школьные технологии, 2003. - № 2.
12. Спортивные праздники и соревнования. 1 - 9 классы. – Брянск: Курсив, 2007.
13. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. - Москва, 2004.
14. Субботина Л.Ю. Игры для развития и обучения детей 5- 10 лет. - Ярославль, 2001.