

Рязанская область Сасовский район  
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения  
«Демушкинская средняя школа»

Принята решением  
педагогического совета  
«31» августа 20 22 г.

Утверждено  
Директор МКОУ «Демушкинская СШ»  
В.Б. Подосинникова  
Приказ № 181 от 31 августа 20 22 г.



**ПРОГРАММА**  
**«Формирование культуры здорового  
образа жизни»**

## Содержание программы

1. Паспорт программы
2. Актуальность программы
3. Цели и задачи программы.
4. Нормативно-правовая и документальная основа
5. Педагогические средства
6. Основные направления программы
7. Ожидаемые конечные результаты программы
8. План мероприятий на 2022-23 учебный год
9. План мероприятий на 2023-24 учебный год
10. План мероприятий на 2024-25 учебный год
11. План мероприятий на 2025-26 учебный год

### Паспорт программы

Заказчик	Педагогический коллектив
Основные разработчики	Администрация школы, педагогический коллектив, учитель физической культуры Е.Н. Игнатова;
Цели	<ul style="list-style-type: none"><li>• Сохранение и укрепление здоровья обучающихся.</li><li>• Формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.</li></ul>
Задачи	<ul style="list-style-type: none"><li>• Формировать у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья</li><li>• Создать информационный банк о состоянии здоровья школьников;</li><li>• Вести просветительскую работу с обучающимися, родителями;</li><li>• Осваивать педагогам новые методы деятельности в процессе обучения школьников, использовать технологии урока, берегающие здоровье учащихся.</li></ul>
Сроки реализации программы	2022-2026 гг.
Ответственные за реализацию программы	Классные руководители 1-11 классов, учитель физической культуры
Ожидаемые результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Снижение заболеваемости острыми респираторными заболеваниями</li><li>• Повышение уровня физической подготовки школьников</li><li>• Повышение мотивации к учебной деятельности</li><li>• Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения</li></ul>

## Актуальность программы

В соответствии с законом “Об образовании в Российской Федерации ” Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ, статья 41. Охрана здоровья обучающихся, здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. И сегодня уже необходимо говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации. По последним данным НИИ педиатрии:

- 14 % детей практически здоровы;
- 50 % детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;
- 35 – 40 % детей страдают хроническими заболеваниями.

Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. 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.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся нашей школы:

**в 2022-20123 учебном году из 40 обследованных специалистами Сасовской ЦРБ обучающихся**

**6 учащихся - I группа здоровья-15%**

**26 учащихся - II группа здоровья-65%**

**6 учащихся - III группа здоровья-15%**

**1 учащийся - IV группа здоровья-2,5%**

**1 учащийся - V группа здоровья-2,5%**

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

## Цели и задачи программы

### Цели:

- Сохранение и укрепление здоровья обучающихся.
- Формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.

### Задачи:

- Формировать у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья;
- создать информационный банк о состоянии здоровья подростков;
- вести просветительскую работу с обучающимися, родителями;
- осваивать педагогам новые методы деятельности в процессе обучения школьников, использовать технологии урока, сберегающие здоровье учащихся.

## Нормативно-правовая и документальная основа

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ
- ФГОС второго поколения
- СанПин

## Педагогические средства

- Диагностика состояния здоровья
- Санитарно-просветительская работа: стенды, круглые столы, конференции.
- Методические рекомендации по формированию у учащихся гигиенических навыков.
- Программы учебных предметов и курсов (ОБЖ, «Окружающий мир», физическое воспитание, основы здорового образа жизни), формирующие основы здорового образа жизни
- Дни Здоровья
- Программы летнего, осеннего, зимнего, весеннего оздоровительного сезона.
- Школьные плановые соревнования; программы спортивно-массовой, оздоровительной работы.

**Участниками программы являются:** обучающиеся, классные руководители, учитель физической культуры, преподаватель – организатор ОБЖ, медицинские работники, закрепленный за школой, заместитель директора по ВР, родители.

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.

Для этого нами создана прогнозируемая модель личности ученика:

- Физически, нравственно, духовно здоровая личность, образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума.
- Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.
- Правильная организация своей жизнедеятельности.
- Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.
- Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.
- Потребность в самостоятельной двигательной активности.
- Самоконтроль, личностное саморазвитие.
- Творческая продуктивность.

Данная программа конкретизируется в виде плана работы, в течение которого решаются следующие вопросы:

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- планомерная организация питания обучающихся;
- совершенствование здоровьесберегающих технологий обучения;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся

## Основные направления программы:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей;
- обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи;

- введение в содержание воспитания и образования детей занятий о своём здоровье и навыков ценностного отношения к нему;
- обеспечение двигательной активности детей;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки экологии, ОБЖ, окружающего мира, физической культуры);
- привлечение обучающихся и их родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.
- развитие школьной здоровьесберегающей инфраструктуры

В рамках данных направлений мы должны осуществлять следующие простые и вместе с тем очень важные **действия**:

1. Убеждать обучающихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
  2. Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры.
  3. Задавать посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
  4. Следить за сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
  5. Проводить ежедневную влажную уборку, проветривание классных комнат на переменах, озеленять классные помещения комнатными растениями.
  6. Ежемесячно проводить генеральную уборку классных помещений (обтирать плафоны, мыть парты и стулья моющими средствами).
  7. Обеспечивать обучающихся горячим питанием в столовой.
  8. Следить за условиями теплового режима, освещённости классных помещений.
  9. Привлекать обучающихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях.
  10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, воспитательные часы с учётом возрастных особенностей детей.
  11. Способствовать созданию комфортной атмосферы в классных коллективах.
  12. Применять **разнообразные формы работы**:
    - Учет состояния детей: анализ медицинских карт учащихся, определения группы здоровья, учет посещаемости занятий.
    - Физическая и психологическая разгрузка обучающихся: организация работы спортивных секций, кружков, клубов, динамические паузы, организация спортивных перемен, дни здоровья, физкультминутки для учащихся, организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.
- Урочная и внеурочная работа: открытые уроки, классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности, спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, лыжи, настольный теннис.

### **Ожидаемые конечные результаты программы**

1. Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
2. Повышение приоритета здорового образа жизни.
3. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
4. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников.
5. Участие в командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.
6. Снижение заболеваемости острыми респираторными заболеваниями
7. Повышение мотивации к учебной деятельности
8. Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения
9. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.

## План работы по программе здоровьесбережения на 2022-2023 учебный год

### Сентябрь

1. Организация работы спортивных секций, кружков.
2. Организация питания в школьной столовой.
3. День здоровья: школьный осенний кросс.
4. Оформление стенда «Курить – здоровью вредить»
5. Родительское собрание «Режим дня школьника»
6. Физминутки (контроль, разработка комплексов).
7. Организация дежурства по классам.
8. Организация общественно-полезного труда (копка картофеля на школьном огороде)

### Октябрь

1. Проверка состояния школьных кабинетов: соблюдение норм СанПиН, требований гигиены и здоровьесбережения.
2. Правила личной гигиены и их использование учащимися при посещении столовой, на переменах (контроль).
3. День здоровья: осенние старты.
4. Конкурс на лучшее сочинение, посвященное пропаганде здорового образа жизни (2-4 классы).
5. Составление социологических карт по классам.
6. Организация игр на переменах(вожатые)
7. Работа спортивных кружков (контроль).
8. Обеспечение требований техники безопасности на уроках и во внеурочной деятельности (контроль).
9. Проведение генеральной уборки класса.

### Ноябрь

1. Каникулы: «Оздоровительный отдых» (в рамках работы площадки)
2. День здоровья. «Веселые старты»
3. Турнир по шахматам (1-4 классы)
4. Оформление стенда «Вредным привычкам – нет»
5. Родительское собрание «Уроки физкультуры: нужны ли они школьнику?»
6. Охват горячим питанием учащихся, калорийность блюд, нормы питания (контроль)

### Декабрь

1. Подготовка и проведение лекции по проблеме своевременного предупреждения вирусных заболеваний «Гриппу – бой!»
2. День здоровья: лыжные эстафеты.
3. Организация активного отдыха на переменах (контроль)

### Январь

1. Беседа для родителей «Береги здоровье смолоду»
2. День здоровья: зимние забавы.
3. Конкурс на лучший рисунок «В здоровом теле – здоровый дух».
4. Проведение конкурса на самый спортивный класс. (конкурсы, викторины).
5. Витаминизация блюд.
6. Профилактическая работа во время эпидемии гриппа.
8. Проведение генеральной уборки класса.

## **Февраль**

1. Круглый стол «Почему дети и родители не всегда понимают друг друга»
2. День здоровья: молодецкие утехи.
3. Участие в зимней Спартакиаде школьников.
4. Конкурс на лучшую страничку классного уголка, посвященную проблемам воспитания здорового образа жизни.
5. Анализ занятости обучающихся физкультурой и спортом:
  - определение группы здоровья
  - занятость в спортивных секциях в школе.

## **Март**

1. Витаминизация блюд.
2. Беседа для родителей и обучающихся «Школьник и компьютер»
3. Конкурс плакатов «Мы за здоровы образ жизни».
4. Организация активного отдыха на переменах (контроль)
5. Организация и проведение «Президентских состязаний» (1-4 классы)

## **Апрель**

1. Правила личной гигиены и их использование учащимися при посещении столовой, на переменах (контроль)
2. День здоровья в рамках «Всероссийского дня здоровья»
3. Проведение мониторинга среди учащихся о результатах работы программы.
4. Организация активного отдыха на переменах (контроль)
5. Проведение декады по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.

## **Май**

1. Круглый стол для учащихся «Полезно ли загорать?»
2. Общешкольное родительское собрание «Нам стоит подвести итог...»
3. День здоровья: летние игры.
4. Конкурс сочинений «Почему я выбираю здоровый образ жизни».
5. Методические рекомендации по формированию у учащихся гигиенических навыков.
6. Военно-патриотическая игра «Зарница»

## **Июнь**

1. Организации летнего отдыха учащихся. Летний лагерь здоровья.
2. День здоровья: лагерной смене – ура! (спортивные игры, соревнования, эстафеты)
3. Беседа и оформление стенда «Правила безопасности на воде».

**ПЛАН ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ.**

№	МЕРОПРИЯТИЯ	Дата проведения	Ответственные за выполнение
1	<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня:</p> <p>Обсудить на педсовете (или совещании при директоре) порядок проведения физкультминуток, подвижных игр на переменах.</p> <p>Провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики, подвижных игр на переменах и физкультминуток.</p> <p>Проводить подвижные игры и занятия физическими упражнениями на больших переменах.</p> <p>Проводить физкультминутки на общеобразовательных уроках.</p>	<p>До 1 сент.</p> <p>До 15 сент.</p> <p>Ежедневно.</p> <p>Ежедневно.</p>	<p>Администрация</p> <p>Кл. руководит.</p> <p>Физорги.</p> <p>Учителя</p>
2	<p>Спортивная работа в классах и секциях:</p> <p>В классах назначить физоргов ответственных за проведение подвижных игр на больших переменах и организующих команды для участия в соревнованиях.</p> <p>Составить расписание занятий секций</p> <p>Организация «часов здоровья».</p> <p>Классные часы «здоровый образ жизни».</p>	<p>До 15 сент.</p> <p>До 15 сент.</p> <p>Еженедельно</p> <p>В теч. года.</p>	<p>Кл. руководит</p> <p>Уч. физкульт.</p> <p>Кл. руковод.</p> <p>Уч. физкульт.</p> <p>Кл. руковод.</p>
3	<p>Внеурочная работа в школе:</p> <p>Футбольные соревнования</p> <p>Осенний кросс</p> <p>Спортивное ориентирование</p> <p>«веселые старты» среди начальных классов</p> <p>лыжные соревнования (кросс)</p> <p>лыжные соревнования (эстафета)</p> <p>«зарница»</p> <p>легкоатлетический пробег</p> <p>туристический поход</p> <p>соревнования внутри классов и спортивной секции</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Сентябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Январь</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>апрель</p> <p>апрель</p>	<p>Учит .физк.</p>
4	<p>Участие в районных соревнованиях</p> <p><i>осенний кросс</i></p> <p><i>Лыжная эстафета</i></p> <p><i>Веселые старты</i></p> <p><i>Эстафета</i></p> <p><i>Легкоатлетический пробег</i></p>	<p>В теч.года (согласно плану спортивных мероприятий в районе).</p>	<p>Учит.физк-ры</p>
5	<p>Агитация и пропаганда:</p> <p>Организовать проведение бесед и лекций по классам на темы: «утренняя гимнастика школьника», «гигиена школьника», «отказ от вредных привычек».</p>	<p>В течении года.</p> <p>каждый</p>	<p>Кл. руковод.</p> <p>Учит.физк.</p>



	Выпускать информационный листок спортивных событий в школе- «СПОРТИВНЫЙ ВЕСТНИК» . Провести спортивный вечер (мероприятие).	месяц.	Спорт. актив. Учит. Физ-ры.
6	Работа с родителями учащихся и педагогическим коллективом: Лекции для родителей на темы: «личная гигиена школьника», «распорядок дня и двигательный режим школьника», «воспитание правильной осанки у детей». Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье, закаливания и укрепления их здоровья. Приглашать родителей на спортивные мероприятия.	Род.собрания  В теч. года В теч. года  В течении года.	Кл. руков-ль  Учит.физ-ры Кл.рук-ль Мед.раб-к. Кл.рук-ль Уч. физ-ры Уч. физ-ры
7	Хозяйственные мероприятия:  Слежение за правильным хранением спортивного инвентаря. Ремонт спортивного инвентаря, лыжных принадлежностей.	В течении года  Январь	Администрация Уч. физ-ры Уч. физ-ры Спорт. актив Уч. физ-ры Спорт. актив

### Реализация дополнительных образовательных программ

В школе созданы и реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни: программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности. Это профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность.

На секции «Волейбол» учащиеся учатся быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силы и эластичность мышц.

Трижды в год в школе на спортивной площадке проходят Дни Здоровья. Между классами проводятся Веселые старты, а зимой катание на лыжах.

### **Просветительская работа с родителями (законными представителями).**

Сложившаяся система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;

### **Тематика родительского всеобуча**

№ п/п	Название темы	Ответственный	Время проведения
1	Адаптационные возможности учащихся 1-х и 4-х классов	Педагог-психолог	Сентябрь
2	Условия воспитания здорового ребенка в семье	медработник	Октябрь
3	Пагубное влияние вредных привычек	Классные руководители 4-х классов	Ноябрь
4	Микроклимат в школе и дома – как он влияет на здоровье школьника	Классные руководители 3-х классов	Декабрь
5	Правильная организация домашнего учебного труда	Классные руководители 2-х классов	Январь
6	Половое воспитание детей	Педагог-психолог	Февраль
7	Правильное питание – залог здоровья. Профилактика заболеваний щитовидной железы	Медработник	Март
8	Роль физических упражнений в профилактике заболеваний опорно-двигательной системы	Классные руководители 1-4-х классов	Апрель
9	Роль семьи в воспитании здорового ребенка	Учитель физкультуры	Май

## Этапы формирования системы знаний о здоровьесбережении:

Программа включает в себя 3 направления:

1. Человек – главное чудо света.
2. Личная гигиена и здоровье.
3. Вредные привычки.

Программой предусмотрено спиралевидное построение обучения и воспитания. То есть обучение оздоровительным комплексам повторяется, следуя трем принципам воспитания и обучения, но с учетом возрастных особенностей. Происходит углубление в учебно-воспитательном процессе. Это позволяет закрепить знания.

### **I. «Человек – главное чудо света»**

1-4 классы «Человек – главное чудо света» - 13 часов

### **II. «Личная гигиена и здоровье»**

1-4 классы «Личная гигиена и здоровье» - 12 часов.

### **III. «Вредные привычки»**

1-4 классы «Вредные привычки и полезные советы» - 7 часов.

## **Ожидаемые результаты по программе с детьми младшего школьного возраста:**

В ходе реализации трех направлений воспитанники младшего школьного возраста должны знать:

Правила поведения в школе, дома, в спортивном зале; основные правила дорожного движения (по возрасту). Основные признаки недомогания, как защитить себя от инфекций. Как правильно стоять и сидеть. Значение соблюдения правил личной гигиены. Основные продукты питания, полезные для здоровья и вредные для здоровья. Правила поведения во время болезни. Влияние правильной осанки на работу внутренних органов. Правила здорового сна. Значение режима дня. Что полезно и что вредно для глаз. Правила закаливания. Правила приема пищи и поведения за столом. Влияние эмоций на здоровье человека. Правила поведения перед сном. Действие табачного дыма на внутренние органы человека.

Должны уметь: соблюдать правила личной гигиены. Делать гимнастику для профилактики близорукости. Оказывать первую помощь при укусах насекомых. Составлять режим дня. Оказывать первую помощь при солнечных и тепловых ударах. Восстанавливать дыхание после бега. Делать гимнастику для глаз. Правильно ухаживать за руками и ногами. Оказывать первую помощь при ушибах.

**Ожидаемый оздоровительный эффект программы:** Сохранность показателей ОДА (опорно-двигательного аппарата) и сердечно-сосудистой системы у  $\frac{3}{4}$  состава занимающихся. Увеличение показателей уровня внешнего дыхания у  $\frac{2}{3}$  состава занимающихся.

## **Ожидаемые результаты по программе с детьми младшего школьного возраста:**

В ходе реализации трех направлений воспитанники младшего школьного возраста должны знать:

Правила поведения в школе, дома, в спортивном зале; основные правила дорожного движения (по возрасту). Основные признаки недомогания, как защитить себя от инфекций. Как правильно стоять и сидеть. Значение соблюдения правил личной гигиены. Основные продукты питания, полезные для здоровья и вредные для здоровья. Правила поведения во время болезни. Влияние правильной осанки на работу внутренних органов. Правила здорового сна. Значение режима дня. Что полезно и что вредно для глаз. Правила закаливания. Правила приема пищи и поведения за столом. Влияние эмоций на здоровье человека. Правила поведения перед сном. Действие табачного дыма на внутренние органы человека.

Должны уметь: соблюдать правила личной гигиены. Делать гимнастику для профилактики близорукости. Оказывать первую помощь при укусах насекомых. Составлять режим дня. Оказывать первую помощь при солнечных и тепловых ударах. Восстанавливать дыхание после бега. Делать гимнастику для глаз. Правильно ухаживать за руками и ногами. Оказывать первую помощь при ушибах.

**Ожидаемый оздоровительный эффект программы:** Сохранность показателей ОДА (опорно-двигательного аппарата) и сердечно-сосудистой системы у  $\frac{3}{4}$  состава занимающихся. Увеличение показателей уровня внешнего дыхания у  $\frac{2}{3}$  состава занимающихся.

## **Ожидаемые результаты по программе с детьми младшего школьного возраста:**

В ходе реализации трех направлений воспитанники младшего школьного возраста должны знать:

Правила поведения в школе, дома, в спортивном зале; основные правила дорожного движения (по возрасту). Основные признаки недомогания, как защитить себя от инфекций. Как правильно стоять и сидеть. Значение соблюдения правил личной гигиены. Основные продукты питания, полезные для здоровья и вредные для здоровья. Правила поведения во время болезни. Влияние правильной осанки на работу внутренних органов. Правила здорового сна. Значение режима дня. Что полезно и что вредно для глаз. Правила закаливания. Правила приема пищи и поведения за столом. Влияние эмоций на здоровье человека. Правила поведения перед сном. Действие табачного дыма на внутренние органы человека.

Должны уметь: соблюдать правила личной гигиены. Делать гимнастику для профилактики близорукости. Оказывать первую помощь при укусах насекомых. Составлять режим дня. Оказывать первую помощь при солнечных и тепловых ударах. Восстанавливать дыхание после бега. Делать гимнастику для глаз. Правильно ухаживать за руками и ногами. Оказывать первую помощь при ушибах.

**Ожидаемый оздоровительный эффект программы:** Сохранность показателей ОДА (опорно-двигательного аппарата) и сердечно-сосудистой системы у  $\frac{3}{4}$  состава занимающихся. Увеличение показателей уровня внешнего дыхания у  $\frac{2}{3}$  состава занимающихся.

Содержание программы «Формирование здорового образа жизни»

№ п/п	Раздел темы
1	2
1.	<p style="text-align: center;"><b>1 – 4 классы</b> <b>«Человек – главное чудо света»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «История зарождения человеческой жизни». Занятие «Почемучки».</li> <li>2. Откуда берутся дети и почему они плачут? Советы доктора Айболита.</li> <li>3. «Тайна человеческого сердца. Как о нем заботиться». Советы доктора Айболита.</li> <li>4. «Рыцарь в латах (скелет). Почему мы не падаем?» Занятие-игра.</li> <li>5. «Удивительный компьютер (мозг). Почему он дает сбой?» Занятие-игра.</li> <li>6. «Воздушные насосы (bronхи, легкие). Как уберечь их от старения». Советы Гантелькина.</li> <li>7. «Резиновые двигатели (мышцы)». «Как стать сильнее». Урок-игра.</li> <li>8. «Удивительная сковородка (желудок). Бесконечный тоннель (кишечник)». Как они работают? Занятие-игра.</li> <li>9. «Чудесное яблоко (глаз). Правила при чтении». Путешествие с Мойдодыром.</li> <li>10. «Удивительное покрывало (кожа). Правило ухода за ним». Путешествие с Мойдодыром.</li> <li>11. «Удивительный тоннель с двумя подъездами (нос). Гигиена носа». Путешествие с продолжением.</li> <li>12. «Сухая быстрая улитка (уши). И всегда мокрая лопатка (язык)». Станция «Почемучек».</li> <li>13. «Удивительная програнзаставка (печень)».</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>1-4 классы</b> <b>«Личная гигиена и здоровье»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Урок Мойдодыра. «Рецепт хорошего настроения» (об умывании, чистоте тела). Советы Гантелькина «На зарядку становись!» (зарядка-умывание тела, как привести в порядок тело после занятий спортом).</li> <li>3. В гостях у доктора «Градусника». Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья (о закаливании).</li> <li>4. Урок – практикум «Путешествие в страну чистюль и любителей порядка» (о содержании порядка на партах и в шкафах, о вреде грязи и</li> </ol>

	<p>пыли для здоровья).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Советы доктора Неболейкина «Волосы, ногти и зубы» (уход, чистота, внешний вид, опрятность).</li> <li>6. Конкурс Знаек «Когда надо мыть руки?» (кишечные инфекции и их профилактика).</li> <li>7. Путешествие в прошлое «Чем чистили зубы раньше и как это делают сейчас?»</li> <li>8. Путешествие в историю «Откуда пришло к нам мыло? Сколько раз в день им пользуюсь».</li> <li>9. Сам себе доктор. «Советы взрослого», как правильно одеваться на прогулку, работу, подвижные игры.</li> <li>10. Практические занятия: «Ты натер ногу», «Случайный порез». «Как остановить кровотечение».</li> <li>11. Ролевые игры «Больной в доме».</li> <li>12. Да «здравствует мыло душистое» (беседы о гигиене девочек и мальчиков, о чистоте нижнего белья).</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>1-4 классы</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Вредные привычки и полезные советы»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сказкотерапия «Утро вечера мудренее» (о привычке соблюдать режим дня).</li> <li>2. Уроки Знайкина «Эти вредные, но исправимые привычки?» (чтение лежа, в темноте, в движущемся транспорте; осанка, щелканье пальцами, грызть ногти и т. д.).</li> <li>3. Занятие «Смертельные соблазны».</li> <li>4. Антиреклама «Курение и зависимость от никотина».</li> <li>5. «Вредные привычки» вредны не только для тебя. «Советы взрослого».</li> <li>6. Конкурс плакатов: «Смертельные соблазны».</li> </ol>
--	--

### **Оценка эффективности реализации программы**

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся. Ежегодно школьникам проводится антропометрия, т.е. измерение веса и роста, проводится диспансеризация специалистами ЦРБ ( лор, окулист, педиатр, невропатолог, хирург). Результаты фиксируются в личной медицинской карте учащегося и доводятся до сведения родителей.

Развиваемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы. На уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья. Во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности. Для оценивания знаний и действий учащихся в области охраны и укрепления здоровья используются диагностические материалы, разработанные кандидатом медицинских наук, профессором, заведующим кафедрой психолого- педагогических технологий охраны и укрепления здоровья Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования Н.К. Смирновым, которые могут быть проведены самими школьниками или учителями. (Тесты смотреть в книге Н.К. Смирнова «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе». Издательство АРКТИ 2005 г.)

№	Направление работы	Задачи	Примерные формы и мероприятия
1.	Спортивно-оздоровительное	Сохранение и укрепление здоровья, улучшения физического развития обучающихся; приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом; формирование навыков здорового образа жизни.	<p>Спортивные часы или «Часы здоровья»; соревнования и спартакиады; турниры, конкурсы, товарищеские встречи по спортивным играм;</p> <p>оборонно-спортивные и физкультурно-массовые мероприятия (День защиты детей, День здоровья); занятия в спортивных секциях; походы выходного дня; туризм;</p> <p>конкурсы газет по спортивной тематике; классные часы («Спорт в жизни людей», «Движение есть жизнь», «Вредные привычки», «Режим дня» и др.); беседы (просветительская работа) с родителями и учащимися по профилактике заболеваемости, вредных привычек, пропаганде ЗОЖ и т.д.</p>