Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Самарской области основная школа с. Покровка

муниципального района Нефтегорский Самарской области

Название программы: **«В здоровом теле – здоровый дух»**

Номинация: «Программа по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних и формирование навыков здорового образа жизни»)

Возраст детей: 7 – 16 лет.

Срок реализации программы: 2021 г. – 2025 г.

Автор программы: Селезнева Анна Андреевна

Телефон: 89277321491

Электронный адрес: an.selezneva18@mail.ru

с. Покровка

2023 год

Пояснительная записка

1.Направленность программы

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранения 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, экологическую культуру, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обозначая цели деятельности по формированию экологической культуры, здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся и педагогов, о неблагоприятных для здоровья факторах, учитывали достижения педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

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. Здоровье детей рассматривается в неразрывной связи с его экологической культурой. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и учителей, формирование экологической культуры. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относится к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы, раздел «Календарный план реализации программы» обновляется каждый учебный год.

2. Новизна программы заключается:

- в использовании комплексного подхода к здоровьесбережению учащихся на уроке и во внеурочное время;
- в формировании навыков культуры здоровья;
- в оценивании результатов обучения ЗОЖ.

При этом учитываются знания, умения и навыки культуры поведения.

3. Актуальность программы

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена с учётом реального состояния здоровья и фактов риска, оказывающих существенное влияние на здоровье детей.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обусловливает, в свою очередь, не восприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений.

Актуальность проблемы здоровье сбережения в современных условиях связана также со школьными перегрузками, с тем, что не учитываются психофизические особенности развития учащихся. Весьма существенными факторами «школьного нездоровья» является:

- неумение самих детей быть здоровыми;
- незнание ими элементарных законов здоровой жизни;
- основных навыков сохранения здоровья.

Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения:

- курения;
- алкоголизма;
- наркомании.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек, как альтернативы привычкам вредным, и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на самих вредных привычках. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию. Поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни, а «знакомство» с вредными привычками ограничить на основании рекомендаций педагога-психолога.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Поэтому профилактическая программа «В здоровом теле – здоровый дух» поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умения делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса. Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога:

- с родителями;
- психологической службой;
- медицинской службой;
- администрацией школы.

Программа включает в себя вопросы, как физического здоровья, так и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемая часть всего воспитательного процесса в школе. Программа предполагает, что при переходе из одного класса в другой, объем и уровень знаний должен расширяться, углубляться и дополняться.

4. Цель программы:

- формирование у обучающихся стремления к укреплению своего здоровья и развитию своих физических способностей;
- содействие всестороннему гармоничному развитию личности, слагаемыми которой является здоровье (психологическое и физическое).

5. Задачи:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся;
- привлечение к соревнованиям и конкурсам не только здоровых детей, но и учащихся с ослабленным здоровьем, физическими недостатками, обеспечивая при этом равные шансы на победу для всех участников;

- создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).
- выявление одарённых детей, обладающих уникальными физическими способностями, содействие полному их раскрытию;
- формирование навыков физической культуры и личной гигиены, как жизненной необходимости;
- воспитание негативного отношения к вредным привычкам, активная и широкая пропаганда здорового образа жизни; организация мониторинга здоровья и физического развития;

установление тесной взаимосвязи с родителями и медицинскими учреждениями по вопросам профилактики заболеваний и сохранения здоровья детей.

Возраст детей, участвующих в реализации программы составляет от 7 до 16 лет.

6. Нормативно-правовая база:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Федеральный закон №38 –ФЗ от 30.03.1995. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания,вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ – инфекции)».
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, основного общего образования.
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19»
- Постановление Правительства Самарской области от 25.08.2020 №632

7. Функции различных категорий работников школы

7.1 Функции медицинской службы: (по соглашению)

- проведение диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы.

7.2 Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль организации горячего питания учащихся в школе;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала в урочное, во внеурочное время и во время каникул;
- 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;

7.3 Функции классных руководителей:

- 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;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения, употребление алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропныхвеществ;
- организация и проведение профилактических работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения,правовой культуры, экологической культуры.

8. Механизм реализации программы

Сроки реализации программы: 4 года

Для достижения целей и задач программа реализуется в четыре этапа:

- I этап — 2021 - 2022 гг.
- II этап — 2022 - 2023 гг.
- III этап — 2023 - 2024 гг.
- IV этап — 2024 – 2025 гг.

№	**Этап**	**Деятельности**
1	***1 этап – подготовительный (1 год):*** • анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам; • изучение новых форм и методов пропаганды здорового образа жизни и их внедрение; • разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий	Информационно - аналитическая деятельность
2	***2 этап – апробационый (1 год):*** • внедрение новых форм и методов пропаганды здорового образа жизни, выявление наиболее эффективных; • систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде здорового образа жизни; • выполнение оздоровительных мероприятий.	Организационно-исполнительская деятельность
3	***3 этап - диагностики коррекционно-развивающей образовательной среды*** **(1 год):** • тесты - опросники; • анкетирование; • диагностика.	Контрольно-диагностическая деятельность

4	***4 этап - Этап регуляции и корректировки (1 год):*** • сбор и анализ результатов выполнения программы; • коррекции деятельности.	Регулятивно-корректировочная деятельность

Этапы реализации программы

9. Ожидаемые результаты: коррекции деятельности.

- снижение уровня заболеваемости по основным показателям;
- повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
- снижение пропусков учащихся по причинам болезни;
- увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
- повышение приоритета здорового образа жизни.

10. Основные направления деятельности программы:

10.1. Медицинское направление предполагает:

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

*10.2.Просветительское направление предполагает:*организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;

- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганду здорового образа жизни и экологической культуры (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, ОБЖ, физической культуры, окружающего мира 1-4 классы).

10.3 Педагогическое направление предполагает:

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

10.4. Эколого-спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся, экологической культуры;
- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной и экологической работы.

10.5. Диагностическое направление предполагает:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний; текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей;
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

11. Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения своему здоровью, окружающему миру, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощностиорганизма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).
- культуру экологическую (потребность поддержания порядка там, где ты живешь, учишься)

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

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

12. Методы контроля над реализацией программы:

- проведение заседаний педагогического совета школы:
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОЖ;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни и формированию экологической культуры;
- контроль по созданию благоприятного экологически чистого микроклимата в школе, благоустройству территории школы.

13. В реализации программы принимают участие:

- обучающиеся;
- учителя, администрация школы;
- медицинский работник;
- родители;
- социальный педагог, психолог

14. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесберегающие экологические технологии, направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой (обустройство пришкольной территории, участие в природоохранных мероприятиях);
- здоровьеформирующие образовательные технологии, т.е. все те педагогические

технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье и экологической культуре как ценности.

15. Реализация основных направлений программы:

1. Убеждение обучающихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Домашние задания в соответствии с требованиями СанПин.
4. Контроль над сменой видов деятельности обучающихся в течение дня.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, соблюдение режима проветривания. Озеленение классных помещений комнатными растениями (Проект «Зеленая школа»).
6. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
7. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне ОУ.
8. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётомвозрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
9. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участниковобразовательного процесса.
10. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.
11. Благоустройство территории вокруг школы.

16. Применение разнообразных форм работы:

16.1. Учет состояния детей:

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья (медицинский работник);
- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

16.2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- организация работы спортивных занятий по внеурочной деятельности;
- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья;

- физкульминутка для учащихся;
- организацияя летнего оздоровительного лагеря при школе с дневным пребыванием детей.

16..3.Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной и экологической направленностей.

17. План деятельности по реализации программы

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
1. Медицинское направление				
1.1	Медико-педагогическаяэкспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; -выявление учащихсяспециальной медицинской группы; -ведение строгого учета детей по группам здоровья.	Медицинские работники	ежегодно	медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2	Проведение диспансеризации учащимся школы.	Медицинские работники	ежегодно	
1.3	Проведение медицинского осмотра учащихся 9 класса.	Медицинские работники	ежегодно	План-график медосмотров
1.4	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	Медицинские работники	ежегодно	План-график медосмотров
1.5	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	Медицинские работники	ежегодно	План-график медосмотров
1.6	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах.	Медицинские работники	ежегодно	Классные журналы
1.7	Анализ травматизма среди обучающихся.	Медицинские работники	ежегодно	Материалы отчётов
1.8	Анализ посещаемости и	Классные руководители	ежегодно	Материалы отчётов

	пропусков занятий по болезни.			
1.9	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Зав. производством в столовой	ежедневно	
1.10	Смотр кабинетов, ихсоответствие Гигиеническим требованиям: проветривание, освещение, отопление, вентиляция, уборка	учителя	ежедневно	
1.11	Расписание уроков всоответствии с Требованиями СанПин.	Зам. дир. по УВР	ежегодно	
1.12	Контроль за работой школьной столовой.	Медицинские работники и ответственный за организацию питания	ежедневно	
2.Просветительское направление				
2.1	Просветительская работа с родителями по ЗОЖ (на родительских собраниях и индивидуальных беседах).	Классные руководители	ежегодно	Протоколы родительских собраний
2.2	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемамохраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	План работы ОУ
2.3	Вовлечение родителей иучителей в работу по сохранению и укреплению здоровьядетей.	администрация школы	ежегодно	План работы ОУ
2.4	Подготовка и проведение тематического Педагогического совета.	Директор, зам. Директора по УВР	ежегодно	протокол педсовета
2.5	Организация просветительской работы с учащимися.	учителя, классные руководители,	ежегодно	план работы ОУ

2.6	Совместная работа сучреждениями здравоохранения и органами внутренних делпо профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	директор	ежегодно	план работы ОУ
2.7	Пропаганда здорового образа жизни через урокибиологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры.	учителя - предметники	в течение года	Планы уроков
3. Педагогическое направление.				
3.1	Круглый стол по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»	Директор, руководители МО	2021-2022гг	материалы круглого стола
3.2	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	Ежегодно	Планы уроков
3.3	Выявление группы риска по социальной дезадаптации, устранениянегативного влияния.	Классный руководитель, психолог	Ежегодно	Планы работы ОУ
4. Спортивно-оздоровительное направление.				
4.1	Организация спортивныхмероприятий и по благоустройству территории школы.	учителя физической культуры, Кл. руководители	ежегодно	Планы работы ОУ
4.2	Разработка системы внеурочной деятельности,внеклассной и внешкольной	Кл. руководители	ежегодно	Планы работы ОУ

	работы по формированию здорового образа жизни учащихся, экологической культуры			
4.3	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной и экологической работы.	Директор	ежегодно	Планы работы ОУ
4.4	Организация урока физической культуры сучётом мониторинга уровня физического здоровья и индивидуальных особенностей учащихся.	учитель физической культуры	Ежегодно	Планы уроков
5. Диагностическое направление				
5.1	Мониторинг состояния здоровья детей.	Кл. руководители, медицинские работники.	Ежегодно	Результаты мониторинга

18. Календарный план реализации программы здоровьесбережения на 2022 -2023 учебный год.

№ п\п	мероприятие	ответственные
	сентябрь	
1	Назначение ответственного за организацию питания в школе	директор школы
2	Совещание при директоре «Организация школьного питания»	директор школы
3	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	ответственный за питание
4	Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений	ответственный за питание
5	Проведение уроков–здоровья: 2,4 классы: «Если хочешь быть здоров»5-6 класс: «Здоровье - это здорово»	классные руководители
6	Проведение классных часов: 2, 4 классы: «Осенний калейдоскоп» (о здоровой и полезной пище)5-6 класс: «Разрешение конфликтов без насилия» 8 класс: «В здоровом теле – здоровый дух!»9 класс: «Законы жизни».	классные руководители
7	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	Зам. дир. по ВР
8	Анкетирование родителей «Питание наших детей»	классные руководители
9	Оформление странички сайта «О здоровом питании»	ответственный за сайт
10	Вопросы на родительские собрания: Организация горячего питания	классные руководители
11	Туристический слет (сентябрь, май)	классный руководитель, родители
12	День здоровья (1- 9 классы)	учитель физкультуры, классный руководитель, родители
13	Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время.	Зам. дир. по ВР

14	Организация дежурства по школе и по классам.	Зам. дир. по ВР
15	Организация работы внеурочной деятельности.	Зам. дир. по ВР
16	Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.	классный руководитель,учителя-предметники
17	Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.	Педагог-организатор по ОБЖ
	октябрь	
1	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	директор
2	Проведение уроков–здоровья 2,4 классы: «Самые полезные продукты» 5-6 класс: «Продукты разные нужны, блюда разные важны»	классные руководители
3	Проведение классных часов по здоровому питанию	классные руководители
4	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	классный руководитель
5	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	библиотекарь
	ноябрь	
1	Работа бракеражной комиссии по питанию	директор
2	Проведение уроков–здоровья 2,4 классы: «Как правильно есть», «Где и как готовят пищу»5-6 класс: «Режим питания»	классные руководители
3	Проведение классных часов 2,4 классы: «Это удивительное молоко» (занятие – исследование)5,6 класс: «Правильное питание – залог здоровья». 7 класс: «Хорошие и плохие привычки»8-9 класс: «Если хочешь быть здоров»	классные руководители
4	Организации питания учащихся на основе наблюдений	директор
5	«Веселые старты» (спортивно – развлекательный час – 2,4 класс)	классный руководитель
6	Анкетирование информированности по вопросам ВИЧ – СПИДа	классный руководитель

7	Конкурс рисунков «Здоровый образ жизни» (5 класс)	классный руководитель
8	Интернет - уроки	учитель информатики

	декабрь	
1	Работа бракеражной комиссии по питанию	Ответственный за питание
2	Проведение уроков–здоровья 2,4 класс: «Как сделать кашу вкусной»5-6 класс: «Энергия пищи»	классные руководители
4	Конкурс: презентация «Зачем нужна горячая еда?» (8-9 классы)	классные руководители
5	Анкетирование учащихся по вопросам питания	классные руководители
6	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	библиотекарь
7	«Здравствуй, зимушка-зима! Развлекательные соревнования	Учителя физ-ры классный руководитель
8	День здоровья (1-9 классы)	учитель физкультуры, классный руководитель, родители
9	Викторина «Наркотики – яд!» (7-9 классы)	классный руководитель
10	День семьи «Папа, мама, я – спортивная семья» (начальные классы)	классный руководитель
11	Выпуск тематического плаката о вреде употребления ПАВ.	Совет старшеклассников
	январь	
1	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище», «Правильное питание»	классные руководители
2	Фольклорный праздник «День каши»	Руководитель шк. музея
3	Проведение классных часов «Правильное питание – залог здоровья»	классные руководители
4	Родительское собрание: «Экология души ребенка. Ответственность родителей за нравственное ифизическое здоровье детей»	классные руководители

5	«Зарница»	классный руководитель
февраль		
1	Проведение уроков–здоровья 2,4 класс: «На вкус и цвет товарищей нет»5-6 класс: «Ты – покупатель»	классные руководители
2	Проведение классных часов	классные руководители

	«Токсикомания».	
3	«Масленица»	классные руководители
4	«Богатырские потешки». Спортивный праздник (5-9 классы)	классные руководители, учитель физкультуры
5	«Зимние затеи» (спортивный праздник -2,4 классы)	классный руководитель
6	Дискуссия «Алкоголю скажем «Нет!» (7-9 классы)	классные руководители
7	День семьи «Папа, мама, я – спортивная семья» (1-9 классы)	классные руководители
8	Конкурс фотографий «Здоровый образ жизни» (5-9 классы)	классные руководители
9	Праздник «День защитника Отечества»	Зам. директора по ВР, учителя физической культуры
март		
1	Проведение уроков–здоровья 2,4 классы: «Где найти витамины весной», 5-6 класс: «Как питались на Руси и в России»	классные руководители
3	Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений	директор
4	Праздник приуроченный к 8 Марта	Зам. директора по ВР, педагог- организатор
5	День здоровья (1-9 классы)	учитель физкультуры, классный

		руководитель, родители
апрель		
1	Проведение уроков–здоровья 2,4 класс: «Как утолить жажду 5-6 класс: «Кухни разных народов»	классные руководители
2	Проведение классных часов 5,6 класс: «И снова о вреде курения»	классные руководители
3	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	классные руководители
май		
1	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	Кл.руководители
2	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию	классные руководители

	школьного питания»	
3	«ПДД. Дорожные «ловушки» (игра 5-7 классы)	классные руководители
4	День здоровья (1-9 классы)	учитель физкультуры, классный руководитель, родители
5	Многоборье ГТО	Учителя физической культуры
	июнь	
1	Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений	директор
2	Работа по плану ДОЛ	воспитатели, начальник ДОЛ
3	Праздник «Международный день защиты детей»	Начальник лагеря

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Перечень основных мероприятий по реализацииПрограммы на 2022-2023 год

(1 - 4 классы)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
Классные часы по программе здоровьесбережения				
1.	Осенний калейдоскоп (беседа оздоровой и полезной пище)	Формировать заботу о здоровье, осознать важность правильного питания	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Как сохранить зрение (беседа)	Познакомить с причинамиглазных болезней и их профилактикой, разучить упражнения для профилактики глазных заболеваний	Октябрь	Классный руководитель
3.	Детские забавы (спортивно – развлекательный час)	Развивать спортивные способности у детей	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Семь Я (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 (инсценировкасказки).	Рассказать о пользе каши для здоровья, познакомить с традициями блюд русской кухни.	Февраль	Классный руководитель
7.	Поешь рыбки – будут ноги прытки(игра-конкурс).	Формировать представления о полезных свойствах рыбных блюд.	Март	Классный руководитель
8.	Кулинарные традиции моей семьи (разработка проектов)	Формировать навыки сбораданных и оформления проектов.	Апрель-май	Классный руководитель

«Здоровье – это здорово!» (5, 6 классы)

№п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	**2 четверть**	**3 четверть**	**4 четверть**
1	Классный руководитель и учителя-предметники	Природоведение: «Закаливание организма» «Питание и здоровье человека». «Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека». Литература: Урок «Устное народное творчество. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки».			
2	Кл. руководитель имед. работники	Проведение профилактических прививок.			
		Мониторинг санитарно-гигиенических условий			
		Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.			
3	Классный руководитель и родители	Психологическая беседа «Особенности адаптационного периода»	«Организация рациональногопитания подростков»		Родительское собрание «Семейное воспитание издоровье наших детей»
4	Классный руководитель и учитель физической	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

	культуры				
5	Классный руководитель	Кл. час. «Здоровое питание» Беседа «Разрешение конфликтов без насилия»	Кл. час «Хорошие и плохие привычки» Дискуссия «Согласны ли вы стем, что в жизни надо пробовать все?»	Беседа «Чистота – залог здоровья» Беседа «Уголовнаяответственность несовершеннолетних»	Беседа «И снова о вредекурения»
6	Классный руководитель и учителя-предметники	Биология: Урок «Особенности высшей нервной деятельности». Литература. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки»			
7	Классный руководитель и родители	«Организация рационального питания подростков» Поход в лес.	Родительскоесобрание «Компьютер в жизни школьника»		Лекторий «Здоровая семья – здоровый образ жизни»
8	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

«Здоровье – это победа над собой!» (7 класс)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	**2 четверть**	**3 четверть**	**4 четверть**
1	Классный руководитель	Диаграмма «Мои жизненные ценности»	Кл. час «Если хочешь быть здоров	Практикум «Какбороться с конфликтами»	
		Беседа «Алкоголь иего влияние на организм подростка»	Беседа «Шалость. Злонамеренный проступок. Вандализм»	Беседа «Токсикомания».	
2	Классный руководитель,учителя-предметники	Физика. Урок. Трение в природе и технике (поведение в гололедицу) Физика. Урок. Способы увеличения и уменьшения давления (правила поведения на болотистойместности, льду, рыхлом снегу; правила обращения с колюще-режущими предметами). Физика. Урок. Атмосферное давление. Барометр – анероид (влияние атмосферного давления на жизнедеятельность человека) Физика. Урок. Плавание тел (правила поведения на воде) Биология. Урок «Профилактика нервных и психических заболеваний. Наркотики. Алкоголизм»			
3	Классный руководитель, медицинские работники	Проведение профилактических прививок.			
		Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.			
		Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.			
		Мониторинг санитарно-гигиенических условий			

		Мониторинг показателей здоровья обучающихся	Беседа «Правильное питание – залог здоровья»		Мониторинг показателей здоровья обучающихся
4	Классный руководитель,родители	Дискуссия «Пока не поздно! Права и обязанности родителей, права иобязанности ребенка» Поход в лес.	Собрание «Экология душиребенка. Ответственность родителей за нравственное и физическое здоровье детей»	Беседа «Навыки сохранения зрения»	«Воспитание культурыпитания у подростков»
5	Классный руководитель,	День здоровья	День здоровья	День здоровья	День здоровья
		Беседа «Алкоголь иего влияние на организм подростка»	Беседа «Шалость. Злонамеренный проступок. Вандализм»	Беседа «Токсикомания».	
2	Классный руководитель,учителя-предметники	Физика. Урок. Трение в природе и технике (поведение в гололедицу) Физика. Урок. Способы увеличения и уменьшения давления (правила поведения на болотистойместности, льду, рыхлом снегу; правила обращения с колюще-режущими предметами). Физика. Урок. Атмосферное давление. Барометр – анероид (влияние атмосферного давления на жизнедеятельность человека) Физика. Урок. Плавание тел (правила поведения на воде) Биология. Урок «Профилактика нервных и психических заболеваний. Наркотики. Алкоголизм»			
3	Классный руководитель,	Проведение профилактических прививок.			
		Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.			

	медицинские работники	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.			
		Мониторинг санитарно-гигиенических условий			
		Мониторингпоказателей здоровья обучающихся	Беседа «Правильное питание – залог здоровья»		Мониторинг показателей здоровья обучающихся
4	Классный руководитель, родители	Дискуссия «Пока не поздно! Права и обязанности родителей, права иобязанности ребенка» Поход в лес.	Собрание «Экология душиребенка. Ответственность родителей за нравственное и физическое здоровье детей»	Беседа «Навыки сохранения зрения»	«Воспитание культурыпитания у подростков»
5	Классный руководитель, учитель физической культуры.	День здоровья	День здоровья	День здоровья	День здоровья

«Здоровье – это умение общаться!» (8, 9 класс)

№п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	**2 четверть**	**3 четверть**	**4 четверть**
1	Классный руководитель				
		Анкета: употребление алкоголя, сигарет, наркотиков.	Вопросы для викторины поСПИДу «Наркотики – яд!»	Беседа «Моипроблемы» Дискуссия «Алкоголю скажем «Нет!»	
3	Классный руководитель,учителя-предметники	Физика: экологические проблемы, возникающие при использовании тепловых двигателей; тормозной путь автомобиля – опасность на дороге; опасные для жизни человека значения силытока и напряжения; правила обращения с электрическими приборами, опасности короткого замыкания, перегрузки электрических сетей; защита от электромагнитного излучения; радиационная опасность и способы защиты от радиации. Биология. Урок «Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье».Обществознание. Урок «Семья и наркотики». Химия. Урок «Оксид углерода (II) и оксид углерода (IV)» (образование угарного газа прикурении и действии его на организм).			
4	Классный руководитель, медицинские работники	Проведение профилактических прививок.			
		Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.			
		Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.			
		Мониторинг санитарно-гигиенических условий			

		Беседа «Последствия ранних половыхсвязей девушек» Мониторинг показателей здоровья обучающихся		Беседа «Правильноепитание – залог здоровья»	Мониторинг показателей здоровья обучающихся
5	Классный руководитель, родители	Беседа «В здоровомтеле – здоровый дух!» Поход в лес.	Собрание «Не дай нам Бог судьбу ребенка увидеть на конце иглы»		

6	Классный руководитель				
		Беседа «Законыжизни». Беседа «Свобода выбора – это уходот зависимости»	Анкета информированностипо вопросам ВИЧ – СПИДа	Беседа для девочек «Влияние стиля жизнина репродуктивное здоровье женщины» Беседа «Как не стать жертвой преступления»	Игра «Степень риска»
7	Классный руководитель	День здоровья.	День здоровья	День здоровья	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Модель формирования здоровьесберегающей среды в учреждении с учетом индивидуального подхода к обучающимся

Субъекты			
Обучающийся	Члены семьи обучающегося	Педагоги	Привлечённые специалисты и организации
Ценности			
Осознание причин своих личностных, и других переживаний,особенностей формирования межличностных отношений.	Осмысление мотивов, потребностей, устремлений, установок, отношений, особенностей поведения и эмоционального реагирования ребенка.	Открытие системы ценностей подросткавнутреннего происхождения.	Достижение соответствия между декларируемыми и реально действующими ценностями.
Цель			
Сохранение и укрепление здоровья обучающихся			
Задачи			
Осознание ценностиздоровья и активно- познавательное стремление к его совершенствованию, индивидуальная информированность и способность принимать ответственные эффективные решения, определяющие	Удовлетворениепотребностей обучающегося в здоровом образе жизни, формирование потребности в соблюдении элементарных гигиенических норм иправил, выведение подростка в режим саморазвития, самовоспитания.	Сохранение и развитие здоровья обучающегося при его оптимальной трудоспособности исоциальной активности, формирование системы умений и здоровьеформирующих технологий и стратегий.	Формированиедоминантной установки на восприятие позитивных сторонреальности и защиту от негативных влияний среды.

структуру и качество жизни.			
Функции			
Самореализации	Психофизиологическая	Эстетически познавательная	Психотерапевтическая
Аспекты			
Личностный	Командный	Образовательный	Деятельностный
Формы			
Консультации, беседы, инструктажи, тренинги, семинары-практикумы, дни открытых дверей, конференции.			
Результаты (с позиций трех уровней отношения обучающегося к своему здоровью)			
Когнитивный	Эмоциональный	Поведенческий	
Позитивное отношение обучающегося к себе, самоуважение	Формирование дифференцированных обобщенных знаний о себе в процессе деятельности и общения с окружающими.	Включенность в культурно-оздоровительную деятельность	

Список используемой литературы.

1. «Здоровьесберегающие технологии». (Журналы «Начальная школа», №2, 2003, с.33 №12, 2001, с.52-57 №9, 2001, с.7).

2. Н.К. Смирнов «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы» — М.,2003.

3.Г.Г. Киселёва, В.А. Ковалёв «Как изучить состояние здоровья школьника?» / Начальная школа, 2007. — № 2. – с. 58 – 61.

4. В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы». М.: «ВАКО», 2004.

5. Е.О. Ярёменко, Е.К. Лобачёва «Родительские собрания: внеклассная работа: 1 – 4 классы». – 2 – е изд., стереотип. – М.: Издательство «Экзамен», \2009. – 319. (Серия «Учебно – методический комплекс).

6. Л.Н.Яровая, О.Е. Жиренко «Внеклассные мероприятия. 1 класс», «Внеклассные мероприятия. 2 класс», «Внеклассные мероприятия. 3 класс», «Внеклассные мероприятия. 4 класс». – М.: ВАКО 2007 г., 2008 г.

7.В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии…» М.: ВАКО 2007 г.

8.Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» М.: ВАКО 2007 г.

9. Е.Ю.Ляпина «Профилактика социального опасного поведения школьников: система работы образовательных учреждений. – Волгоград: Учитель, 2007. – 231 с.

10.В.И.Бондин «Здоровый образ жизни: Концепция программы» - Ростов на Дону: РГПУ, 2002.

11.Троицкая Г.Н. Родительский всеобуч. 2003.

12. Е.О. Ярёменко, Е.К. Лобачёва «Родительские собрания: внеклассная работа: 1 – 4 классы». 2009. (Серия «Учебно – методический комплекс).

13. Л.Н.Яровая, О.Е. Жиренко «Внеклассные мероприятия. 1 класс», «Внеклассные мероприятия. 2 класс», «Внеклассные мероприятия. 3 класс», «Внеклассные мероприятия. 4 класс». – М.: ВАКО 2007 г., 2008 г.

14. В.И. Бондин «Здоровый образ жизни: Концепция программы» - Ростов на Дону: РГПУ, 2002.

15. Масару Э. Любовь и вода. – М.: София, 2008.