Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

 «Средняя общеобразовательная школа №22»

 с.Кневичи Артёмовского городского округа

**Программа здоровьесбережения**

**«Здоровые дети – успешные дети»**

 Разработчик:

 Новохатько

 Татьяна Владимировна

 учитель начальных классов

 2018

**Пояснительная записка**

**Актуальность программы.**

 «Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества». **(** В.А. Сухомлинский)

 В наши дни изменения во всех областях жизни происходит с невиданной скоростью. Объём информации удваивается с каждым годом, увеличивается количество дисциплин в школе. Дети стали вести малоподвижный образ жизни, их больше интересует компьютер, телевизор, игры в телефонах и т.п. Отсутствует культура здорового образа жизни во многих семьях. Для того, чтобы жить в современном мире, детям необходимо быть постоянно готовыми к изменениям, сохраняя при этом своё здоровье и индивидуальность.

 В последнее время отмечается ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей. Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создаётся и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью.

 Считаю, необходимо внедрять в образовательную среду здоровьесберегающие технологии, т.к.они способствуют воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышают познавательную активность и, самое главное, улучшают психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей. Способствуют снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

 С введением нового Федерального государственного стандарта здоровьесберегающая работа школы с использованием педагогических средств становится особенно важной. Новый ФГОС ставит перед школой цели, формулирует ключевые задачи, обозначает средства, формы формирования у учащихся культуры здоровья, в которые входят: самостоятельная сознательная регуляция своих действий, деятельности, поведения в интересах здоровья своего и окружающих людей.

 Считаю, что сохранение и укрепление здоровья обучающихся - необходимый фактор успешности в обучении. Всем известно, что только здоровый ребенок даст хороший результат в обучении!

  **Нормативно-правовая база:**

В 2003 году был издан  ПРИКАЗ Минздрава РФ от 21-03 2003 113 ОБ УТВЕРЖДЕНИИ КОНЦЕПЦИИ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ЗДОРОВЫХ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, где роль здоровья населения признана стратегическим потенциалом, фактором национальной безопасности, стабильности и благополучия обществ.  Следует отметить, что в Российской Федерации принят ряд законодательных актов и программных документов в области охраны здоровья населения. К ним, в частности, относятся:

* “Основы законодательства Российской Федерации по охране здоровья граждан”, определившие профилактическую деятельность одним из основных направлений здравоохранения;
* Федеральный закон "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения", ряд статей которого определяет, что гигиеническое воспитание и обучение граждан, направленные на повышение их санитарной культуры, профилактику заболеваний и распространение знаний о здоровом образе жизни, являются обязательными;
* Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации”, в которой физическая культура и спорт рассматриваются как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека;
* Федеральный закон "Об ограничении курения табака", определивший правовые основы ограничения курения табака в целях снижения заболеваемости населения;
* Постановление Правительства Российской Федерации “Об утверждении Положения о социально-гигиеническом мониторинге”, направленное на определения причинно-следственных связей между состоянием здоровья населения и воздействием факторов среды обитания человека и совершенствование информационной системы в сфере охраны здоровья населения"
* Закон Российской Федерации «Об образовании от 29.12.2012 года № 273
* Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации», № 124-ФЗ от 24.07.1998г.;
* «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» № 5487-1 от 22.06.1993 г. (в редакции Указа Президента Российской Федерации от 24.12.1993г. № 2288; Федеральных законов от 02.03.1998 г.; № 30-ФЗ, от 20.12.1999г. № 214-ФЗ, от 02.12.2000 г. № 139-ФЗ);
* Приказ  Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования;
* Закон Российской Федерации «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний»;
* Постановление Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, развития детей, подростков и молодежи» № 916 29.12. 2001 г.;
* Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации « О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации» № 176/2017 от 31. 05. 2002 г.
* Приказ Министерства образования российской федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования « О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» № 2712/227/166/19 от 16.07.2002 г.;
* СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26).

**Участники Программы.**

**Учитель** способствует формированию благоприятного психологического климата в детском коллективе;

- соблюдает здоровьесберегающий режим обучения и воспитания при использовании технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, в соответствии с требованиями санитарных правил;

- организует учебно-воспитательный процесс с учетом состояния здоровья детей;

- организует и проводит с учащимися мероприятия по профилактике:

* простудных заболеваний;
* плоскостопия;
* детского травматизма;
* наркомании, токсикомании, алкоголя, табакокурения;
* нарушение осанки на занятиях;

- проводит инструктажи с учащимися по обеспечению здорового и безопасного образа жизни;

- осуществляет учебно-воспитательную, просветительскую и профилактическую работу с учащимися, направленную на воспитание здорового и безопасного образа жизни;

- диагностирует динамику ценностных ориентаций учащихся к объектам здоровья и безопасности;

- пропагандирует здоровый и безопасный образ жизни среди учащихся и родителей (законных представителей);

- организует и проводит тематические родительские собрания;

- консультирует родителей по вопросам воспитания здорового и безопасного образа жизни;

- обобщает и распространяет свой педагогический опыт на методических объединениях, проводит открытые занятия, мастер-классы, воспитательные мероприятия, публикуется в социальной сети;

- проводит диагностику сформированности знаний и навыков здорового и безопасного образа жизни;

- формирует банк методических материалов по здоровьесбережению.

**Учащиеся:**

- соблюдают установленные правила поведения, технику безопасности, правила противопожарной безопасности, санитарии и гигиены;

- поддерживают межличностные отношения на основе уважения человеческого достоинства;

- принимают участие в:

* конкурсах рисунков, плакатов, проектах по пропаганде здорового и безопасного образа жизни;
* физкультурных и спортивных мероприятиях по видам спорта и комплексных мероприятиях (соревнования, дни спорта, дни здоровья, праздники спорта и т.д.);
* спортивных, подвижных, сюжетно-ролевых, народных играх;
* учебных тренировках по технике безопасности, пожарной безопасности, эвакуации из здания учреждения;

- ведут дневники здоровья, саморазвития.

**Родители (законные представители):**

- контролируют соблюдение требований СанПиН;

- посещают родительские собрания;

- обмениваются опытом семейного воспитания по ценностному отношению к здоровому и безопасному образу жизни;

- получают консультации по вопросам воспитания здорового и безопасного образа жизни;

-участвуют в:

* работе родительского комитета;
* организации и проведении спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п.;
* анкетировании, диагностике по вопросам здорового и безопасного образа жизни.

 **Специалисты здравоохранения, медицинские работники, библиотекарь, социальный педагог, психолог** проводят просветительскую, профилактическую, консультативную и тренинговую работу.

**Срок реализации программы** 2 года.

3 класс – 2018-2019 уч.год

4 класс – 2019-2020 уч.год

 **Цель программы:** организация и реализация систематической работы по воспитанию здорового и безопасного образа жизни учащихся начальных классов с использованием здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

* создавать необходимые здоровьесберегающие условия для активации познавательной деятельности учащихся;
* повысить качество преподавания на основе внедрения в учебный процесс здоровьесберегающих технологий;
* организовать проведение спортивно-массовой работы, уроков здоровья и воспитательных мероприятий, посвящённых здоровому образу жизни учащихся;
* формировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью, добиваться выполнения правил здоровьесбережения;
* формировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье учащихся;
* формировать установки на использование здорового питания;
* развивать потребности учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
* привлекать родителей к проблемам сохранения и укрепления здоровья детей;
* проводить диагностику реализации системы воспитания здорового и безопасного образа жизни учащихся.

**Направления деятельности.**

1. **Просветительская работа с учащимися, родителями, коллегами по вопросам здоровьесбережения.**
* активная пропаганда здорового образа жизни (тематические
* утренники, праздники, соревнования);
* участие в конкурсах рисунков, плакатов, стихотворений, акциях;
* получение знаний по основам медицины, гигиены, психологии, возрастной анатомии и физиологии человека, достаточных для обучения основам здорового и безопасного образа жизни и профилактики вредных привычек;
* консультативные встречи с работниками здравоохранения;
* организация деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, наркомании, алкоголизма,
* родительские собрания в форме «семейного совета», круглого стола, тренингов по запросам родителей;
* открытые учебные занятия здоровья и безопасности;
* привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;
* создание для родителей странички «В здоровом теле - здоровый дух» на школьном сайте.
1. **Профилактическая работа**
* проведение физкультурных пауз во время учебных занятий;
* проведение «Уроков здоровья» для учащихся;
* профилактика травматизма и оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях;
* проведение инструктажей по технике безопасности, противопожарной безопасности;
* профилактика детского дорожно-транспортного травматизма;
* создание «Уголка здоровья».
1. **Спортивно-оздоровительная работа**.
* рациональная организация занятий физкультурно-спортивной направленности и занятий активно-двигательного характера;
* выполнение комплекса упражнений во время регламентированных перерывов для снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии, гипокинезии, утомления;
* организация динамических пауз (динамических перемен), физкультминуток на занятиях, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
* создание условий, соблюдение режима занятий в соответствии с требованиями санитарных правил;
* организация физкультурных мероприятий с учащимися по видам спорта и комплексных мероприятий (соревнования, праздники спорта);
* обеспечение участия учащихся в школьных и городских спортивных мероприятиях.
1. **Работа над эффективной организацией своего времени (тайм-менеджмент).**
* правильное распределениие времени при подготовке к урокам;
* организация режима дня;
* постановка и достижение целей;
* формирование умения работать над собой (как справиться с ленью и отвлечениями).

 **5. Диагностика.**

* отслеживание динамики ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни у учащихся;
* отслеживание динамики показателей количества пропусков занятий учащимися по болезни;
* отслеживание динамики простудных заболеваний участников процесса образования;
* отслеживание динамики случаев травматизма учащихся;
* проведение мониторинга за состоянием здоровья учащихся, где выявляется:

-общее состояние здоровья, хронические заболевания;

-текущая заболеваемость, в том числе скрытая (родители ребенка не

обращаются к врачу, ребенок находится дома 1-2 дня);

-режим дня, питание, бытовые условия, занятость дополнительными занятиями.

**Особенности осуществления образовательного и воспитательного процесса**

 Исследование физического состояния здоровья учащихся 2»А» класса за 2017-2018 учебный год показало, что доминирует 2 группа здоровья, незначительный процент учащихся 1 и 3 групп здоровья (Рис. 1).

**Рис. 1. Группы здоровья учащихся 2 «А» класса МБОУ СОШ №22**

 На рисунке № 2 представлены заболевания, которыми ребята страдают или перенесли в течение года. Из рисунка видно, что наиболее распространенными являются простудные заболевания, ОРВИ, в общей сложности ими переболел каждый ребенок от 1 до 6 раз в течение года. Зафиксировано наличие заболеваний желудочно-кишечного тракта. 2 ребят перенесли полученные травмы рук и ног. Травмы были получены за пределами школы.

**Рис. 2** Заболевания учащихся 2 «А» класса за 2017-2018 уч.г.

 Таким образом, можно сделать вывод, что основная работа в коллективе должна быть направлена на профилактику простудных заболеваний, ОРВИ, снятие эмоционального и физического перенапряжения, а также формирования знаний и умений в области рационального и правильного питания.

**Принципы здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:**

•   «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
•   Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

* 1. Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
	2. Субъект-субъектные взаимоотношения — обучающийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
	3. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту обучающихся.
	4. Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
	5. Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
	6. Активность — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

**Предполагаемый результат:**

Ожидаемые конечные результаты программы:

1. Повышение функциональных возможностей организма учащихся.

2. Развитие физического потенциала школьников.

3. Рост уровня физического развития и физической подготовленности

школьников.

4. Повышение приоритета здорового образа жизни.

5. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу

жизни.

6. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников.

7. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности

педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.

8. Участие в районных областных спартакиадах, командных

соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.

Эффективность деятельности образовательных учреждений по охране и

укреплению здоровья, полнота и системность проводимой работы

определяются комплексом показателей:

1. рациональная организация учебного процесса;

2. рациональная организация режима дня школьников;

7

3. состояние здоровья и текущая заболеваемость;

4. функциональное состояние и напряженность организма школьников;

5. физическое развитие и физическая подготовленность учащихся;

6. отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Реализация программы направлена на формирование у учащихся

культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

⎫ культуру физиологическую (способность управлять физиологическими

процессами и наращивать резервные мощности организма);

⎫ культуру физическую (способность управлять физическими

природосообразными движениями);

⎫ культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и

эмоциями);

⎫ культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и

контролировать их).

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

¬ формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся

здоровья и здорового образа жизни;

¬ формирование системы знаний по овладению методами оздоровления

организма;

¬ формирование положительной мотивации, направленной на занятия

физическими упражнениями, различными видами спорта;

¬ формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания

доврачебной помощи себе и другому человеку.

Данная программа конкретизируется в виде плана работы на 2009 - 2011

учебные годы, в течение которых решаются следующие вопросы:

1. четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;

2. гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема

домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;

3. планомерная организация питания учащихся;

4. совершенствование деятельности психолого – логопедо – медико -

педагогической службы школы для своевременной профилактики

психологического и физиологического состояния учащихся и

совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;

5. привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной

работы к формированию здорового образа жизни учащихся

Ожидаемые конечные результаты программы:

1. Повышение функциональных возможностей организма учащихся.

2. Развитие физического потенциала школьников.

3. Рост уровня физического развития и физической подготовленности

школьников.

4. Повышение приоритета здорового образа жизни.

5. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу

жизни.

6. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников.

7. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности

педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.

8. Участие в районных областных спартакиадах, командных

соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.

Эффективность деятельности образовательных учреждений по охране и

укреплению здоровья, полнота и системность проводимой работы

определяются комплексом показателей:

1. рациональная организация учебного процесса;

2. рациональная организация режима дня школьников;

7

3. состояние здоровья и текущая заболеваемость;

4. функциональное состояние и напряженность организма школьников;

5. физическое развитие и физическая подготовленность учащихся;

6. отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Реализация программы направлена на формирование у учащихся

культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

⎫ культуру физиологическую (способность управлять физиологическими

процессами и наращивать резервные мощности организма);

⎫ культуру физическую (способность управлять физическими

природосообразными движениями);

⎫ культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и

эмоциями);

⎫ культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и

контролировать их).

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

¬ формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся

здоровья и здорового образа жизни;

¬ формирование системы знаний по овладению методами оздоровления

организма;

¬ формирование положительной мотивации, направленной на занятия

физическими упражнениями, различными видами спорта;

¬ формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания

доврачебной помощи себе и другому человеку.

Данная программа конкретизируется в виде плана работы на 2009 - 2011

учебные годы, в течение которых решаются следующие вопросы:

1. четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;

2. гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема

домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;

3. планомерная организация питания учащихся;

4. совершенствование деятельности психолого – логопедо – медико -

педагогической службы школы для своевременной профилактики

психологического и физиологического состояния учащихся и

совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;

5. привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной

работы к формированию здорового образа жизни учащихся

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

**Критериями эффективности реализации Программы являются:**

1. Положительная динамика состояния здоровья детей, обучающихся в классе.

2. Сформированность ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья у детей, наличие навыков здорового образа жизни.

 3. Удовлетворѐнность организацией образовательного процесса и условиями обучения со стороны учащихся и их родителей.

Для организации и реализации здоровьесберегающей деятельности в образовательном процессе используются следующие **образовательные формы и технологии:**

 **Активные методы обучения -** методы, стимулирующие познавательную деятельность обучающихся, побуждающие их активно мыслить, действовать.

 **Развитие критического мышления** позволяет учащимся соотнести внешнюю информацию с имеющимися у них знаниями по ЗОЖ, выработать решение о том, что можно принять, что необходимо дополнить, а что – отвергнуть. Таким образом, происходит коррекция собственных убеждений. Учащиеся начинают активно действовать и понимают, как надо поступать в соответствии с полученной информацией.

**Метод проектов** направлен на решение учащимися какой-то проблемы и на получение конкретного результата по ЗОЖ. Для метода проектов очень существенным является вопрос практической, теоретической и познавательной значимости предполагаемых результатов.

**Практические тренинги** позволяют сформировать технические навыки выполнения и исполнения определенных элементов, упражнений, комбинаций в процессе освоения практики изучаемой предметной области.

**Дискуссии** помогают учащимся обмениваться мнениями, суждениями, овладеть приемами аргументации, научного доказательства в разрешении спорных неоднозначных вопросов, а также развивают у них творческое и критическое мышление, что способствует развитию умения конструктивно решать конфликты.

**Тайм-менеджмент –** эффективная организация времени как средство профилактики стрессов.

**Технология мотивации.** Любое обучение начинается с мотивации. Известно, что если ребёнок занят интересным делом, то даже не в очень комфортных условиях он может работать долго, без перерывов, не устать, остаться бодрым и удовлетворённым.

**Технология проблемного обучения** – это создание в сознании учащихся под руководством учителя проблемных ситуаций и организацию активной самостоятельной деятельности учащихся по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками и развитие мыслительных способностей.

**Игровые технологии.** Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных игровых заданий и задач позволяют снять эмоциональное напряжение, обеспечить психологическую разгрузку учащихся, побудить к активации самостоятельной познавательной деятельности.

Отличительной особенностью современных образовательных технологий является то, что они работают на достижения учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов в комплексе, что способствует более эффективному формированию ключевых компетенций.

**Ожидаемые результаты реализации Программы.**

**Планируемые результаты в развитии учащихся**

***Личностные результаты:***

* формирование здорового и безопасного образа жизни – отношения к здоровью как значимой ценности человека;
* развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения; снижающего и исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
* формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознание ценности человеческой жизни.

***Метапредметные результаты:***

* способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
* умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
* способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
* умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
* формирование умений позитивного и коммуникативного общения с окружающими;
* умение планировать и организовывать собственную жизнедеятельность.

**План**

**мероприятий по здоровьесбережению**

**на 2018-2019 учебный год (3 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название мероприятия** | **Направление деятельности** | **Сроки** | **Ответственный** | **Планируемый результат** |
| 1. | Входная диагностика.Анкетирование «Знания о здоровье» | Диагностическая работа с учащимися | сентябрь | классный руководитель | Выявление уровня информативности о ЗОЖ учащихся 3 класса  |
| 2. | Создание на школьном сайте странички «В здоровом теле – здоровый дух» | Просветительская работа с родителями | сентябрь | классный руководитель | Информирование родителей об организации ЗОЖ в семье. |
| 3. | Кл.час «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»(«Разговор о правильном питании») | Просветительская работа с учащимися | сентябрь | классный руководитель | Формирование у учащихся стремления к здоровому питанию |
| 4. | Видеоролик «Будь здоров!» | Просветительская работа с учащимися | сентябрь | классный руководитель | Формирование у учащихся стремления к здоровому образу жизни |
| 5. | Кл.час «Внешний вид учащихся – залог успеха!» | Просветительская работа с учащимися | сентябрь | классный руководитель | Формирование у учащихся стремления следить за своим внешним видом |
| 6.7. | Спорт.соревнования «Весёлые старты»(3 «А»-3 «Б») | Спортивно-оздоровительная работа | сентябрь | учителя физкультуры 3 «А» и 3 «Б» классов | Формирование физической активности, положительных эмоций учащихся. |
| Кл.час о тайм-менеджменте «Что в твоём сундучке?» | Просветительская работа с учащимися | сентябрь | классный руководитель | Мотивация детей. Разговор о тайм-менеджменте. |
| 8. | Тренинг «Профилактика эмоциональных стрессов» | Профилактическая работа с учащимися | октябрь | классный руководитель, психолог | Профилактика эмоциональных стрессов у учащихся. |
| 9. | Поездка на игру пейнтбол («Приморское кольцо») | Спортивно-оздоровительная работа | октябрь | родители 3 «А» класса | Формирование физической активности, положительных эмоций учащихся. |
| 10. | Кл.час «Куда утекает моё время?» | Просветительская работа с учащимися | октябрь | классный руководитель | Формирование у учащихся умения эффективно организовывать своё свободное время. |
| 11. | Родительское собрание «Формирование ЗОЖ в процессе взаимодействия школы и семьи» | Просветительская работа с родителями | октябрь | классный руководитель | Родители знакомятся с организацией здоровьесберегающей работы в классе. |
| 12. | Буклеты для родителей «Осенне-зимний сезон» (ОРВИ, грипп. Клиника, лечение, профилактика) | Просветительская работа с родителями | ноябрь | классный руководитель | Родители знакомятся с памятками о профилактике гриппа и ОРВИ. |
| 13. | Кл.час «Как помириться после ссоры»(«Все цвета, кроме чёрного. Учусь понимать других») | Просветительская работа с учащимися | ноябрь | классный руководитель | Формирование внимательного отношения к своим друзьям. |
| 14. | Познавательные встречи.«Береги свои зубы» | Просветительская работа с учащимися | ноябрь | врач стоматолог | Формирование бережного отношения к своему здоровью. |
| 15. | Презентация «Копилка витаминов» | Просветительская работа с учащимися | ноябрь | классный руководитель | Формирование бережного отношения к своему здоровью. |
| 16. | Текущая диагностика.Анкетирование «Что я знаю о правильном питании?» | Диагностическая работа с учащимися | декабрь | классный руководитель | Выявление уровня ценностного отношения к правильному питанию. |
| 17. | Мастер-класс «Волшебные точки» (Точечный массаж или лечим грипп и простуду пальцами) | Профилактическая работа с учащимися | декабрь | классный руководитель | Профилактика гриппа и простудных заболеваний. |
| 18. | Родит.собрание «Профилактика простудных заболеваний, ОРВИ». | Просветительская работа с родителями. | декабрь | классный руководитель, мед.работник | Профилактика гриппа и простудных заболеваний. |
| 19. | Кл.час «Если хочешь быть здоров» | Просветительская работа с учащимися | январь | библиотекарь | Формирование бережного отношения к своему здоровью. |
| 20. | Беседа «Умей сказать нет!»(презентация) | Просветительская работа с учащимися | январь | классный руководитель, соц.педагог | Профилактика табакокурения. |
| 21. | Тренинг «Обида, прощай!» | Профилактическая работа с учащимися | январь | классный руководитель, психолог | Профилактика эмоциональных стрессов (обидчивость, страх, раздражительность) |
| 22. | Выступление на МО начальных классов «Применение здоровьесберегающих технологий в начальной школе» | Просветительская работа с коллегами | январь | учитель начальных классов | Познакомить коллег с применением здоровьесберегающих технологий в урочное и внеурочное время. |
| 23. | Кл.час «Кто твой друг»(«Все цвета, кроме чёрного. Учусь понимать других». | Просветительская работа с учащимися | февраль | классный руководитель | Составление портрета своего друга. |
| 24. | Конкурсная программа «По тропинке здоровья» | Просветительская работа с учащимися | февраль | классный руководитель | Формирование бережного отношения к своему здоровью. |
| 25. | Презентация «Влияние вредных привычек на здоровье человека» | Просветительская работа с учащимися | февраль | классный руководитель | Формирование бережного отношения к своему здоровью. |
| 26. | Работа со школьным сайтом «В здоровом теле – здоровый дух»(«Эффективная организация времени как средство профилактики стрессов») | Просветительская работа с родителями | февраль | классный руководитель | Формирование представления родителей о тайм-менеджменте в борьбе со стрессом. |
| 27. | Поездка в Приморский океанариум по просветительской программе для школьников. Посещение дельфинария. | Профилактическая работа с учащимися | март | классный руководитель | Благоприятное влияние дельфинов на нервную систему человека, профилактика снижения успеваемости у детей (дельфинотерапия). |
| 28. | Кл.час «Секреты здоровья» | Просветительская работа с учащимися | март | классный руководитель | Формирование бережного отношения к своему здоровью. |
| 29. | Родительское собрание «Быть здоровыми хотим» | Просветительская работа с родителями | март | классный руководитель | Информирование родителей о применении учителем здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочное время. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30. | Конкурс блюд здорового питания «Витаминный калейдоскоп» | Профилактическая работа с учащимися | апрель | классный руководитель, родители учащихся | Формирование бережного отношения к своему питанию. |
| 31. | 7 апреля – Всемирный день ЗдоровьяКруглый стол «Быть здоровым – модно!» | Просветительская работа с учащимися | апрель | классный руководитель | Формирование бережного отношения к своему здоровью. |
| 32. | Буклеты для родителей «Детский травматизм и его профилактика» | Просветительская работа с родителями | апрель | классный руководитель | Информирование родителей о профилактике детского травматизма. |
| 33. | Кл.час «Профилактика травматизма»  | Просветительская работа с учащимися | май | классный руководитель | Формирование бережного отношения к своему здоровью. |
| 34. | Родительское собрание «Безопасное лето!» | Просветительская работа с родителями | май | классный руководитель | Информирование родителей о безопасной организации летнего отдыха детей. |
| 35. | Итоговая диагностика «Моё здоровье». | Диагностическая работа | май | классный руководитель | Выявление уровня ценностного отношения к здоровью учащихся 3 класса |

**План**

**мероприятий по здоровьесбережению**

**на 2019-2020 учебный год (4 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название мероприятия** | **Направление деятельности** | **Сроки** | **Ответственный** | **Планируемый результат** |
| 1. | Входная диагностика.Анкетирование. | Диагностическая работа с учащимися | сентябрь | классный руководитель | Выявление уровня ценностного отношения к здоровью учащихся 4 класса  |
| 2. | Работа со школьным сайтом « Здоровое питание – отличная учёба» | Просветительская работа с родителями | сентябрь | классный руководитель | Информирование родителей об организации ЗОЖ в семье. |
| 3. | Кл.час «Блюда из зерна»(«Разговор о правильном питании») | Просветительская работа с учащимися | сентябрь | классный руководитель | Формирование у учащихся стремления к здоровому питанию |
| 4. | Презентация «Влияние вредных привычек на здоровье» | Просветительская работа с учащимися | сентябрь | классный руководитель | Формирование у учащихся стремления к здоровому образу жизни |
| 5.6. | Спорт.соревнования «Быстрые, ловкие, смелые» | Спортивно-оздоровительная работа | сентябрь | учителя физкультуры 4 «А» и 4 «Б» классов | Формирование физической активности, положительных эмоций учащихся. |
| Кл.час «Пять минут» | Профилактическая работа с учащимися | сентябрь | классный руководитель | Составление перечня дел, которые ученики могут сделать за 5 минут или менее. |
| 7. | Игра-тренинг «Нить добрых слов» | Профилактическая работа с учащимися | октябрь | классный руководитель, психолог | Профилактика эмоциональных стрессов у учащихся. |
| 8. | Поездка в верёвочный городок («Приморское кольцо») | Спортивно-оздоровительная работа | октябрь | родители 4 «А» класса | Формирование физической активности, положительных эмоций учащихся. |
| 9. | Кл.час «Одевайся по погоде» | Профилактическая работа с учащимися | октябрь | классный руководитель | Формирование бережного отношения к своему здоровью. |
| 10. | Родительское собрание «Пути взаимодействия родителей и учеников в вопросах здоровьесбережения». | Просветительская работа с родителями | октябрь | классный руководитель | Родители знакомятся с новыми технологиями здоровьесберегающей работы. |
| 11. | Буклеты для родителей «Красота начинается с правильной осанки» | Просветительская работа с родителями | ноябрь | классный руководитель | Родители знакомятся с памятками о профилактике скалиоза. |
| 12. | Кл.час «Какой у тебя характер»(«Все цвета, кроме чёрного. Учусь понимать других») | Просветительская работа с учащимися | ноябрь | классный руководитель | Учащиеся знакомятся с вопросами: как воспитать характер, как проявить силу воли и характер. Составляют лестницу «Мечты и успехи». |
| 13. | Познавательные встречи.«Внимание, дети!» | Просветительская работа с учащимися | ноябрь | сотрудник ГИБДД, классный руководитель | Формирование бережного отношения к своему здоровью. |
| 14. | Презентация «Пожарная безопасность» | Просветительская работа с учащимися | ноябрь | классный руководитель | Формирование бережного отношения к своему здоровью. |
| 15. | Текущая диагностика.Анкетирование «Моё здоровье» | Диагностическая работа с учащимися | декабрь | классный руководитель | Выявление уровня ценностного отношения к ЗОЖ. |
| 16. | Конкурс полезных советов «Здоровье – главное богатство!» | Просветительская работа с учащимися | декабрь | классный руководитель | Формирование бережного отношения к своему здоровью. |
| 17. | Родит.собрание «Психологические и физические особенности учащихся 4 класса». | Просветительская работа с родителями. | декабрь | классный руководитель | Знакомство родителей с психологическими и физическими особенностями учащихся. |
| 18. | Кл.час «Пассивное курение» | Просветительская работа с учащимися | январь | классный руководитель, соц.педагог | Профилактика табакокурения. |
| 19. | Тренинг «Гимнастика дыхания» | Профилактическая работа с учащимися | январь | классный руководитель, психолог | Формирование бережного отношения к своему здоровью. |
| 20. | Выступление на МО начальных классов. Мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии» | Просветительская работа с коллегами | январь | учитель начальных классов | Познакомить коллег с применением здоровьесберегающих технологий в урочное и внеурочное время. |
| 21. | Кл.час «А ну-ка, мальчики!» | Спортивно-оздоровительная работа | февраль | классный руководитель | Формирование физической активности, положительных эмоций учащихся. |
| 22. | Выставка книг, конкурс рисунков «Я и спорт». | Просветительская работа с учащимися | февраль | библиотекарь, классный руководитель | Формирование бережного отношения к своему здоровью. |
| 23. | Дискуссия «За или против здоровья» | Просветительская работа с учащимися | февраль | классный руководитель | Формирование бережного отношения к своему здоровью. |
| 24. | Работа со школьным сайтом «В здоровом теле – здоровый дух»»(«Посеешь привычку – пожнёшь характер») | Просветительская работа с родителями | февраль | классный руководитель | Профилактика вредных привычек. |
| 25. | Поездка в Приморский океанариум по просветительской программе для школьников. Посещение дельфинария. | Профилактическая работа с учащимися | март | классный руководитель | Благоприятное влияние дельфинов на нервную систему человека, профилактика снижения успеваемости у детей (дельфинотерапия). |
| 26. | Кл.час «Прививка от вредных привычек» | Просветительская работа с учащимися | март | классный руководитель | Формирование бережного отношения к своему здоровью. |
| 27. | Родительское собрание «Табачный дым в вашей квартире» | Просветительская работа с родителями | март | классный руководитель | Родители знакомятся с профилактикой табакокурения учащихся. |
| 28. | Спортивное мероприятие «Семейные старты». | Спортивно-оздоровительная работа | апрель | классный руководитель, родители учащихся | Формирование физической активности, положительных эмоций учащихся. |
| 29 | День смеха «Смейся и будь здоров!» | Профилактическая работа с учащимися | апрель | классный руководитель | Формирование бережного отношения к своему здоровью. |
| 30. | 7 апреля – Всемирный день ЗдоровьяКл.час «Новое поколение – за ЗОЖ!» | Просветительская работа с учащимися | апрель | классный руководитель | Формирование бережного отношения к своему здоровью. |
| 31. | Акция «День без телефона» | Профилактическая работа с учащимися | апрель | классный руководитель | Формирование бережного отношения к своему здоровью. |
| 32. | Буклеты для родителей «Здоровье детей в школе» | Просветительская работа с родителями | апрель | классный руководитель | Информирование родителей о методах и приёмах здоровьесбережения детей в школе (фото). |
| 33. | Соревнования «Чемпионы скакалки» | Спортивно-оздоровительная работа  | май | учитель физкультуры | Формирование физической активности, положительных эмоций учащихся. |
| 34. | Кл.час «Как уберечься от ушибов, порезов, переломов. Травмы». | Просветительская работа с учащимися | май | классный руководитель | Формирование бережного отношения к своему здоровью. |
| 35. | Итоговая диагностика. Анкетирование. | Диагностическая работа | май | классный руководитель | Выявление уровня ценностного отношения к здоровью учащихся 4 класса |

**Методическое обеспечение программы.**

1. Сценарии спортивных праздников «Семейные старты», «Быстрые, ловкие, смелые» и т.д.
2. Памятки о рациональном питании.
3. Видеоролик «Будь здоров!»
4. Буклеты для родителей по ЗОЖ: «Здоровье детей в школе», «Детский травматизм и его профилактика» и т.д.
5. Сценарии родительских собраний: «Табачный дым в вашей квартире», «Психологические и физические особенности учащихся 4 класса» и т.д.
6. Тренинги: «Тайм менеджмент», «Гимнастика дыхания», «Разрешаем конфликты», «Обида, прощай!».
7. Задания и тесты в области здоровьесбережения.
8. Сценарии классных часов по здоровьесбережению: «Прививка от вредных привычек», «Как уберечься от ушибов, порезов, переломов. Травмы», «Новое поколение – за ЗОЖ!» и т.д.
9. Презентация мастер-класса для МО начальных классов «Здоровьесберегающие технологии».
10. Презентации о ЗОЖ :«Умей сказать нет!», «Пожарная безопасность», «Влияние вредных привычек на здоровье человека» и т.д.
11. Анкетирование: «Что я знаю о здоровье?», «Моё здоровье», «Что я знаю о здоровом питании?» и т.д.

**Литература:**

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.- М.: ТЦ Сфера, 2013
2. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2006
3. Прихожан А.М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельностьи развитие личности // Тревога и тревожность/ под ред. В.М. Астапова. – СПб., 2001.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
5. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере­грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
6. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.
7. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007.
8. Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение.
9. http://www.shkolnymir.info/. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
10. Н.В.Васильева «Как вырастить ребёнка здоровым и ловким», Издательство Москва Айрис - пресс 2003г.
11. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр/В.И.Ковалько, М.: «ВАКО», 2009 – (Мастерская учителя).
12. Кузнецов В.В. «Физкультурная пауза», «Специалист», №2, 2004г.
13. Т.В.Эксакусто, О.Н.Истратова «Справочник психолога начальной школы». - Ростов н/Дону: Феникс, 2003г.
14. В.А.Герасимова «Классный час играючи в начальной школе». – М.: ТЦ Сфера, 2006г. (Дружные ребята).
15. Т.Н.Максимова «Классные часы». – М.: ВАКО, 2008г.
16. Бескоровайная Л.С., Перекатьева О.В. «Этикет для малышей, или что такое хорошо и что такое плохо». - Ростов н/Дону: Феникс, 2003.
17. Узорова О.В., Нефедова Е.А. «Пальчиковая гимнастика».-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001г.
18. Дереклеева Н.И. «Справочник классного руководителя (1-4 классы)».- М.: ВАКО, 2005г. (Педагогика. Психология. Управление.)
19. Саляхова Л.И. «Настольная книга классного руководителя: личностное развитие, учебная деятельность, духовное и физическое здоровье школьника. 1-4 классы».- М.: Глобус, 2007г. (Классное руководство).
20. Е. В. Езушина «Азбука правильного питания». Конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.Издательство «Учитель». Волгоград 2007г.