



<p>Принято на заседании педагогического совета протокол № <u>1</u> от «<u>28</u>» <u>августа</u> 2023г.</p>	<p>Утверждаю Директор школы  Джамбулатова С.Б. Приказ № <u>76</u> от «<u>28</u>» <u>августа</u> 2023г.</p> 
--	--

ПРОГРАММА

по здоровьесбережению

« Здоровье на 5! »

на 2023-2025 год

Содержание программы

1. Пояснительная записка. Нормативно-правовые документы.
2. Введение.
3. Паспорт программы.
4. Актуальность программы.
5. Цели и задачи программы.
6. Участники программы.
7. Педагогические средства.
8. Сроки и этапы реализации программы:
9. Основные направления программы.
10. Реализация основных направлений программы.
11. Применение разнообразных форм работы.
12. Методы контроля над реализацией программы.
13. План деятельности по реализации программы.
14. Календарный план (примерный) реализации программы по здоровьесбережению «Здоровье на 5!».
15. Перечень основных мероприятий (примерный) по реализации программы по здоровьесбережению «Здоровье на 5!» на 2023-2025 годы. Начальная школа.
16. Перечень основных мероприятий (примерный) по реализации программы по здоровьесбережению на 2023-2025 годы. Среднее звено.
17. Ожидаемые конечные результаты программы.



1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовые документы.

В соответствии с законом РФ "Об образовании" здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Программа по здоровьесбережению составлена на основании следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании» (ст. 51).
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» (ст. 16, 33).
- Конституции РФ;
- Конвенции о правах ребенка;
- закона РФ "Об основных гарантиях прав ребенка";
- письма Минобразования РФ от 26.06.2003 г. № 23-51 -513/16 "Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования";
- письма Минобразования РФ от 28.04.2003 № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ»;
- "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02" ;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года

2. Введение

Концепция модернизации Российского образования определила важнейшую задачу деятельности педагогических коллективов: достижение современного качества образования. Неотъемлемой частью этого процесса является и сохранение здоровья участников образовательного сообщества. Проблема сохранения здоровья обучающихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Данные многочисленных научных исследований и официальной статистики свидетельствуют о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей по мере школьного обучения. Наблюдения за состоянием здоровья обучающихся, подкреплённые ежегодными показаниями медицинских осмотров, свидетельствуют о том, что количество абсолютно здоровых детей и подростков идёт на спад.

Самое ценное, что есть у человека, — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, о здоровье своих детей и близких.

Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, — это наиболее рациональный способ подготовить себя к разным видам деятельности. Особенностью подбора средств на занятиях физическими упражнениями является насыщенность конкретным материалом, который позволяет влиять на те системы организма, которые в большей мере ослаблены у учащегося. Навыки, приобретенные на занятиях, дают возможность обучающимся самостоятельно подбирать и использовать необходимые упражнения.

Психологическое здоровье — необходимое условие полноценного развития ребенка. «Портрет» психологически здорового ребенка выглядит следующим образом: это, прежде всего, спонтанный и творческий, жизнерадостный, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой ребенок берет на себя ответственность и извлекает уроки из

неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других детей. У психологически здорового ученика прослеживается гармония между эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими аспектами, между ним и окружающими детьми. Главным качеством психологически здорового ребенка является саморегулируемость, т.е. возможность адекватного приспособления, как к благоприятным, так и к неблагоприятным условиям и воздействиям.

Анализ состояния здоровья обучающихся и возможных причин, влияющих на его уровень, показал необходимость создания программы «Здоровье на 5!». Программа разработана на основе принципов научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

3. Паспорт программы

Заказчик	Педагогический коллектив
Цель	формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающихся
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья • Создать информационный банк о состоянии здоровья школьников • Создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения, учителей и их родителей к здоровому образу жизни • Использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом; • Осваивать педагогам новые методы деятельности в процессе обучения школьников, использовать технологии урока, берегающие здоровье учащихся.
Сроки реализации программы	2023-2025 гг.
Ответственные за реализацию программы	<ul style="list-style-type: none"> • Заместитель директора по УВР • Педагог-психолог • Классные руководители 1-9 классов • Учителя физической культуры
Ожидаемые результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> • Снижение заболеваемости острыми респираторными заболеваниями • Повышение уровня физической подготовки школьников • Повышение мотивации к учебной деятельности • Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения

4. Актуальность программы.

В соответствии с законом РФ “Об образовании” 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 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.

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.

5. Цели и задачи программы.

Цель: формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как

одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающихся

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 школьников
- Создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения, учителей и их родителей к здоровому образу жизни
- Использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- Осваивать педагогам новые методы деятельности в процессе обучения школьников, использовать технологии урока, сберегающие здоровье учащихся.

6. Участники программы:

- обучающиеся
- педагоги
- медперсонал
- родители.

7. 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
- Туристические слёты
- Программы летнего, осеннего, зимнего, весеннего оздоровительного сезона.
- Школьные, районные, городские плановые соревнования; программы спортивно-массовой, оздоровительной работы.

8. Сроки и этапы реализации программы:

I этап - Подготовительный (сентябрь – декабрь 2023 год)

- анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

II этап - Практический (январь – декабрь 2024 гг.)

- внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий.

III этап - Обобщение и оценка результатов (январь – май 2025 г.)

- сбор и анализ результатов выполнения программы;
- коррекции деятельности.

9. Основные направления деятельности программы:

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;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерная организация питания учащихся;
- реабилитационную работу: обязательное медицинское обследование.

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- проведение родительских лекториев по проблемам адаптации обучающихся на разных возрастных этапах;
- представление на школьном сайте рекомендаций для родителей по сохранению детского здоровья;
- проведение семинаров для педагогов по проблемам здоровья и развития обучающихся;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, беседы, познавательные игры);

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов организации учебной деятельности;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолого-педагогической
 - службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся;
- организация психолого-педагогической и коррекционной помощи
 - обучающимся.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию и проведение спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- эффективная работа с обучающимися на уроках физкультуры;
- использование динамических пауз на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- привлечение обучающихся, родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы;

- проведение спортивно – оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, туристических слётов);
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внеурочной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.

Диагностическое направление предполагает:

- изучить представления обучающихся о здоровом образе жизни;
- изучить особенности ценностного отношения обучающихся к своему здоровью и мотивации здорового образа жизни;
- изучить внешкольную занятость дополнительными занятиями.

10. Реализация основных направлений программы:

1. Соблюдение режима труда и отдыха обучающихся.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проведение психологической диагностики, направленной на изучение ценностного отношения к своему здоровью обучающихся.
6. Привлечение обучающихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
7. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, тематических классных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением медицинских работников, родителей.
8. Проведение семинаров для педагогов по проблеме ЗОЖ.
9. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
10. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

11. Применение разнообразных форм работы.

1. Учет состояния детей:

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

2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья;
- физкультминутка для учащихся;
- организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

3. Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, шашки и шахматы, настольный теннис.

12. Методы контроля над реализацией программы:

- проведение заседаний Методического Совета школы;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к формированию здорового образа жизни.
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

13. План деятельности по реализации программы.

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
1.	Медицинское направление.			
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; - выявление учащихся специальной медицинской группы; - ведение строгого учета детей по группам здоровья; - формирование групп здоровья по показателям.	Врач школы	ежегодно	Медицинские карты
1.2.	Проведение диспансеризации учащимся школы.	Врач школы	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся 1-9 классов.	Врач школы	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	Врач школы, медсестра	ежегодно	план медосмотров
1.5.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	Врач школы, медсестра	ежегодно	план прививок
1.6.	Анализ случаев травматизма в школе.	Директор	ежегодно	материалы отчетов
1.7.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители	ежегодно	материалы отчетов
1.8.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Медсестра	ежедневно в течение года	
1.9.	Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: • проветривание; • освещение; • отопление • вентиляция • уборка	Зам. директора по АХЧ, медсестра, учителя	ежедневно в течение года	
1.10.	Рациональное расписание уроков, не	Заместитель	ежегодно	справка по

	допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	директора по УВР, врач		оценке расписания
1.11.	Постоянный контроль за школьной столовой.	Директор школы, медсестра, ответственный за организацию горячего питания	ежедневно в течение года	Протокол совещания при директоре
2.	Просветительское направление			
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (родительский всеобуч).	Заместитель директора по ВР	ежегодно	график проведения родительского всеобуча
2.2.	Разработка и внедрение родительского всеобуча по здоровому образу жизни.	Заместитель директора по ВР	ежегодно	тематика родительского всеобуча
2.3.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2.4.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	Заместители директора	ежегодно	протокол педсовета
2.5.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы)	заместитель директора по ВР, классные руководители	ежегодно	план работы
2.6.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
2.7.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры, обществознания	учителя-предметники	в течение года	планы уроков
3.	Психолого-педагогическое направление.			
3.1.	Организация работы кабинета психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	администрация школы	ежегодно	план работы
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в выпускных классах; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения;	педагог-психолог	ежегодно	диагностические исследования

3.3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	Педагог-психолог школы	ежегодно	план работы педагога-психолога
3.4.	Конференция по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»	заместитель директора по ВР	ежегодно	материалы конференции
3.5.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
4.	Спортивно-оздоровительное направление.			
4.1.	Организацию спортивных мероприятий. Проведение Дней здоровья.	учителя физической культуры, администрация	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеурочной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы кружков и секций
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
5.	Диагностическое направление.			
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	медсестра, врач, заместитель директора по ВР	ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития».	психолог, заместитель директора по ВР	ежегодно	материалы семинара

14. Календарный план (примерный) реализации программы по здоровьесбережению «Здоровье на 5!».

Сентябрь

- Общие мероприятия
- Организация дежурства по школе и по классам.
- Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.
- Планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- Организация питания учащихся в школьной столовой.
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- Проведение внутришкольных и участие в районных, городских спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

Октябрь

- Организация работы учащихся по поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Проведение внутришкольных соревнований по волейболу и баскетболу.
- Физкультминутки (ежедневно).
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).
- Проверка состояния школьных кабинетов: соблюдение норм СанПиН, требований гигиены и здоровьесбережения.
- Правила личной гигиены и их использование учащимися при посещении столовой, на переменах (контроль).
- Организация игр на переменах(вожатые)
- Работа спортивных кружков (контроль).
- Обеспечение требований техники безопасности на уроках и во внеурочной деятельности (контроль).

Ноябрь

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
- Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Здоровым быть здорово!». Итоги: выпуск плакатов, посвященных борьбе с асоциальными явлениями.
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
- Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению
- Каникулы: «Оздоровительный отдых» (в рамках работы площадки)
- День здоровья. «Веселые старты»
- Турнир по шахматам (1-4 классы)
- Оформление стенда «Вредным привычкам – нет»
- Охват горячим питанием учащихся, калорийность блюд, нормы питания (контроль)

Декабрь

- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИД.
- Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
- Подготовка и проведение лекции по проблеме своевременного предупреждения вирусных заболеваний «Гриппу – бой!»
- День здоровья.
- Организация активного отдыха на переменах (контроль)

Январь

- Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».
- «Весёлые старты».
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Участие в районных, городских и республиканских соревнованиях.
- День здоровья: зимние забавы.
- Конкурс на лучший рисунок «В здоровом теле – здоровый дух».
- Проведение конкурса на самый спортивный класс (конкурсы, викторины).
- 6. Профилактическая работа во время эпидемии гриппа.

Февраль

- Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
- День защитника Отечества.
- Соревнования по шашкам.
- Физкультминутки и динамические паузы.
- Круглый стол «Почему дети и родители не всегда понимают друг друга»
- День здоровья: национальные игры.
- Участие в зимней Спартакиаде школьников.

- Конкурс на лучшую страничку классного уголка, посвященную проблемам воспитания здорового образа жизни.

Март

- Подготовка ко Дню здоровья.
- Физкультминутки и динамические паузы.
- 24 марта – Всемирный день здоровья.
- Конкурс плакатов «Мы за здоровый образ жизни».
- Организация активного отдыха на переменах (контроль)

Апрель

- Всемирный день здоровья.
- Операция «Милосердие», операция «Память».
- Благоустройство школьной территории.
- Динамические паузы, физкультминутки.
- День здоровья в рамках «Всероссийского дня здоровья»
- Организация активного отдыха на переменах (контроль)
- Проведение декады по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.

Май

- Мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ.
- День бегуна
- Проведение экскурсий на природу. Круглый стол для учащихся «Полезно ли загорать?»
- День здоровья: летние игры.
- Конкурс сочинений «Почему я выбираю здоровый образ жизни».(5-9 класс)

15. Перечень основных мероприятий (примерный) по реализации программы по здоровьесбережению «Здоровье на 5!» на 2023-2025 годы.

Начальная школа

1 класс.

«Здоровье первоклассника»

(примерный план работы)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
Классные часы по программе здоровьесбережения.				
1.	Режим дня – основа жизни человека (беседа – игра)	Пробудить заботу о здоровье, осознать важность режима дня	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Скуку простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье (практикум)	Обучить навыкам выполнения правильного пробуждения, выполнения гимнастики, массажа, правильного питания	Октябрь	Классный руководитель
3.	О Сидоре Пашке – ужасном замарашке (инсценировка)	Формировать гигиенические навыки	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Если хочешь быть здоров (классный час)	Расширить знания личной гигиены, чистоты, аккуратности	Декабрь	Классный руководитель
5.	Зимушка – зима (час развлечений на прогулке)	Формировать навыки игры на улице	Январь	Классный руководитель
6.	Зимние затеи (спортивный праздник)	Формировать подвижно-игровые навыки	Февраль	Классный руководитель, родители
7.	Мой до дыр (беседа)	Вызвать интерес к вопросам здоровья, ответственность за состояние своего организма	Март	Классный руководитель
8.	Умеем ли мы правильно питаться? (беседа)	Формировать представление об основных питательных веществах и продуктах, их содержащих	Апрель	Классный руководитель
9.	Растем здоровыми (музыкально – спортивный час)	Формировать навыки игровой деятельности	Май	Классный руководитель

2 класс.

«Здоровый второклассник»
(примерный план работы)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
Классные часы по программе здоровьесбережения.				
1.	Осенний калейдоскоп (беседа о здоровой и полезной пище)	Пробудить заботу о здоровье, осознать важность правильного питания	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Как сохранить зрение (беседа)	Познакомить с причинами глазных 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 С (спортивные состязания)	Развивать силу, скорость, сообразительность, сноровку, смекалку, сплоченность и т.д.	Декабрь	Классный руководитель
5.	Растения и человек (интегрированный классный час)	Познакомить с понятием «кожа» и ее функциями, с правилами ухода за кожей с помощью лечебных растений	Январь	Классный руководитель
6.	Кулинарное путешествие по Простоквашино (инсценировка сказки)	Рассказать о пользе каши для здоровья, познакомить с традициями блюд русской кухни	Февраль	Классный руководитель,
7.	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 сбора данных и оформления проектов	Апрель-май	Классный руководитель

3 класс.
«Здоровая пища третьеклассника»
 (примерный план работы)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
Классные часы по программе здоровьесбережения.				
1.	Цена ломтика (беседа)	Расширить знания о пользе, ценности хлеба, воспитывать чувство бережного отношения к хлебу	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Правила поведения в столовой (занятие – практикум)	Добиться уяснения учащимися правил поведения в столовой, проработать правила хорошего тона за столом	Октябрь	Классный руководитель
3.	Это удивительное молоко (занятие-исследование)	Расширить знания о пользе молока, молочных продуктов	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков (игра)	Расширить знания о вреде данных продуктов	Декабрь	Классный руководитель
5.	Самые полезные продукты (театрализованный классный час)	Учить выбирать самые полезные продукты	Январь	Классный руководитель
6.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее (беседа)	Формировать представление о связи рациона питания и здорового образа жизни	Февраль	Классный руководитель,
7.	Где найти витамины весной (игра-путешествие по станциям)	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	Март	Классный руководитель
8.	День рождения Зелибобы (герой улицы Сезам)	Закрепить полученные знания о правильном питании	Апрель	Классный руководитель
9.	Секреты поваренка (круглый стол)	Формировать представление о последствиях неправильного питания для организма	Май	Классный руководитель

4 класс.

«В четвертый класс со здоровьем»
(примерный план работы)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
Классные часы по программе здоровьесбережения.				
1.	Учись быть здоровым (игра)	Способствовать осознанию необходимости бережного отношения к своему организму	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Здоровяк предупреждает (игра – КВН)	Формировать у учащихся представления о том, что здоровье – главная ценность в жизни	Октябрь	Классный руководитель
3.	Кулинарные обычаи (игра – путешествие)	Закрепить знания о законах здорового питания	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Питание и красота (кулинарный практикум)	Воспитывать культуру питания	Декабрь	Классный руководитель
5.	Спортивно – массовое мероприятие «Зимние забавы»	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Январь	Классный руководитель, родители
6.	Удивительные превращения колоска (занятие – беседа)	Закрепить знания учащихся о значимости хлеба в рационе питания, прививать бережное отношение к хлебу	Февраль	Классный руководитель,
7.	Волк и семеро козлят на валеологический лад (музыкально-спортивный праздник)	Развивать ловкость, быстроту, скорость и других двигательных качеств	Март	Классный руководитель
8.	Кафе «Здоровейка» (разработка проектов)	Формировать у детей привычку правильно питаться	Апрель	Классный руководитель
9.	Кафе «Здоровейка» (защита проектов)		Май	Классный руководитель

**Тематика родительских собраний (примерная)
по программе здоровьесбережения в начальной школе.**

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

16. Перечень основных мероприятий (примерный) по реализации

программы по здоровью и сохранению на 2023-2025 годы.

Среднее звено

5 класс

«Здоровье – это здорово!»

(примерный план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Сочинение-рассуждение «Что такое здоровье?»	Кл. час «Как живешь, пятиклассник?» Конкурс рисунков о здоровье	Диаграмма «Мои жизненные ценности» (1 этап)	ПДД. Дорожные «ловушки»
2	Классный руководитель, по возможности педагог-психолог	Сопровождение адаптационного процесса		Психологический тренинг «Ребята, давайте жить дружно!»	Психологическое занятие «Дружеский десерт»
		Проведение дней психологической адаптации	Адаптационная игра «Правила трех С – сотрудничество, сочувствие, самоконтроль»		
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе учителя ОБЖ, биологии)	<u>Природоведение.</u> «Закаливание организма» «Питание и здоровье человека». «Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека» <u>Литература.</u> Урок «Устное народное творчество. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие асоциальные явления).			
4	Классный руководитель и медицинские работники	Проведение профилактических прививок.			

		Мониторинг санитарно-гигиенических условий Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 9 классов. Составление кроссвордов о здоровье «Веселая минутка», 5 – 6 класс	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 9кл.
5	Классный руководитель и родители	Психологическая беседа «Особенности адаптационного периода»	Психологическая беседа «Трудности приспособления к темпу школьной жизни и их причины»	Родительское собрание «Как сохранить здоровье ребенка?»	Родительское собрание «Семейное воспитание и здоровье наших детей»
6	Классный руководитель, педагог-организатор	Конкурсная программа «Посвящение в пятиклассники»	Беседа «Остановись у преступной черты»	Беседа «Чума XX века – СПИД»	Сказка «Репка» о вредных привычках
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

6 класс
«Здоровье – это спорт!»
(примерный план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Классный час «Здоровое питание»	Классный час «Хорошие и плохие привычки» Поход в бассейн	Беседа «Чистота – залог здоровья»	Викторина «Я выбираю жизнь»
2	Классный руководитель, педагог-психолог	Анкетирование «Это сладкое слово «успех»	Анкетирование «Хорошие и плохие привычки»	Тренинг «Привычки и воля»	Игра по развитию толерантности «Волшебный кристалл»
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	<u>Биология.</u> Урок «Особенности высшей нервной деятельности» (физиология труда, нагрузки, профилактика переутомления) <u>Литература.</u> Русские народные сказки. Пословицы и поговорки (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного) Изготовление памяток о правильном употреблении витаминов, 1- 9кл.			
4	Классный руководитель и медицинские работники	Проведение профилактических прививок.			
		Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 9 классов. Составление кроссвордов здоровье «Веселая минутка», 5 – 6 класс	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 9кл.
5	Классный руководитель и родители	Круглый стол «Первые проблемы подросткового возраста» (психолог)	Собрание «Компьютер в жизни школьника»	Родительское собрание «Физическое развитие школьников»	Лекторий «Здоровая семья – здоровый образ жизни»

6	Классный руководитель и педагог-организатор	Беседа инспектора КДН «Разрешение конфликтов без насилия»	И снова о вредных привычках	Беседа инспектора ПДН «Уголовная ответственность несовершеннолетних»	Дискуссия «Согласны ли вы с тем, что в жизни надо пробовать все?»
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

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

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Диаграмма «Мои жизненные ценности» (2 этап)	Поход в бассейн Классный час «Если хочешь быть здоров»	Практикум «Как бороться с конфликтами»	Поход в бассейн Беседа «Что для меня ценно?»
2	Классный руководитель и педагог-психолог	Беседа с элементами анкетирования «Как я отношусь к себе, и как ко мне относятся другие»	Психологическая игра «на пути к образованию человеку»	Классный час «Конфликты и пути их разрешения»	Тренинг «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье?»
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	<p><u>Физика.</u> Урок. Трение в природе и технике (поведение в гололедицу)</p> <p><u>Физика.</u> Урок. Способы увеличения и уменьшения давления (правила поведения на болотистой местности, льду, рыхлом снегу; правила обращения с колюще-режущими предметами).</p> <p><u>Физика.</u> Урок. Атмосферное давление. Барометр – aneroid (влияние атмосферного давления на жизнедеятельность человека)</p> <p><u>Физика.</u> Урок. Плавание тел (правила поведения на воде)</p> <p><u>Биология.</u> Урок «Профилактика нервных и психических заболеваний. Наркотики. Алкоголизм»</p>			
4	Классный руководитель и медицинские работники	Проведение профилактических прививок.			

		Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 9 классов.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 9кл.
5	Классный руководитель и родители	Дискуссия «Пока не поздно! Права и обязанности родителей, права и обязанности ребенка»	Собрание «Экология души ребенка. Ответственность родителей за нравственное и физическое здоровье детей»	Лекторий «Подготовка к взрослости» Беседа «Навыки сохранения зрения»	Собрание «Положительные эмоции в жизни человека» (педагог-психолог)
6	Классный руководитель и педагог-организатор.	Беседа «Алкоголь и его влияние на организм подростка»	Беседа инспектора ПДН «Шалость. Злонамеренный проступок. Вандализм»	Беседа «Токсикомания».	История о вредных привычках
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья Школьные олимпийские игры	День здоровья День бегуна	День здоровья «Ледовые забавы»	День здоровья День спортивной семьи.

8 класс
«Здоровье – это умение общаться!»
 (план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Театрализованная игра «Суд над сигаретой»	Беседа «Мои проблемы»	Классный час «Я хочу пожелать вам «Здравствуйте!»	Вопросы для викторины по СПИДУ
2	Классный руководитель , педагог-психолог	Урок толерантност и «Толерантносьть к проявлению чувств к другим людям»	Тренинг «В гармонии с собой и окружающими»	Классный час «Эмоции и чувства. Их влияние на здоровье человека»	Анкета «Насколько ты эмоционален»
3	Классный руководитель и учителя-предметники	<p><u>Физика.</u> Урок. КПД теплового двигателя (экологические проблемы, возникающие при использовании тепловых двигателей)</p> <p><u>Физика.</u> Уроки. Сила тока. Единицы силы тока. Напряжение. Единицы напряжения. (опасные для жизни человека значения силы тока и напряжения).</p> <p><u>Физика</u> Урок. Электрические нагревательные приборы. Короткое замыкание предохранители. (правила обращения с электрическими приборами, опасности короткого замыкания, перегрузки электрических сетей).</p> <p><u>Биология.</u> Урок «Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье», 8 класс.</p> <p><u>Литература.</u> Урок. Н.В.Гоголь «Ревизор» (опьянение Хлестакова), 8 класс.</p>			
4	Классный руководитель и медицинские работники	Проведение профилактических прививок.			

		Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся. Беседа мед. работника «Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщины»	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Анкетирование «Личный опыт школьников, относительно одурманивающих веществ».	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 9 классов. Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья».	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 – 9 кл.
5	Классный руководитель и родители	Собрание «Не дай нам Бог судьбу ребенка увидеть на конце иглы»	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух!»	Психологическая беседа с результатами исследования «Агрессия: ее причины и последствия»	Родительское собрание «Ребенок становится трудным»
6	Классный руководитель и педагог-организатор	Дискуссия «Алкоголю скажем «Нет!»	Беседа инспектора ПДН «Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ»	«Наркотики – мой яд!»	Анкета: употребление алкоголя, сигарет, наркотиков.
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

9 класс
«Здоровье – это жизнь!»
(примерный план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Беседа «Законы жизни».	Анкета информированности по вопросам ВИЧ – СПИДа	Беседа для девочек «Влияние стиля жизни на репродуктивное здоровье женщины»	Игра «Степень риска»
2	Классный руководитель, педагог-психолог	Классный час с элементами тестирования «Лидер на все времена»		Классный час с элементами тестирования «Стрессоустойчивость»	Тренинг «Уверенность» (подготовка к экзаменам, повышение самооценки)
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	<p><u>Физика.</u> Урок. Перемещение при прямолинейном равноускоренном движении (опасности на проезжей части, тормозной путь автомобиля).</p> <p><u>Физика</u> Урок. Электромагнитное поле. Электромагнитные волны (защита от электромагнитного излучения).</p> <p><u>Физика.</u> Уроки. Преобразование внутренней энергии ядер в электрическую энергию. Атомная энергетика.</p> <p>Биологическое действие радиации (радиационная опасность и способы защиты от радиации).</p> <p><u>ОБЖ.</u> «Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей. Основы здорового образа жизни. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Понятие о привычках здорового образа жизни», 9 класс.</p> <p><u>Обществознание.</u> Урок «Семья и наркотики», 9 класс.</p> <p><u>Химия.</u> Урок «Оксид углерода (II) и оксид углерода (IV)» (образование угарного газа при курении и действии его на организм), 9 класс</p>			

		Проведение профилактических прививок.			
4	Классный руководитель и медицинские работники	Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся. Беседа врача-гинеколога «Заболевание, передающиеся половым путем»	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Анкетирование «Личный опыт школьников, относительно одурманивающих веществ».	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 9 классов. Беседа «История контрацепции, виды контрацепции». Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья», 7 - 9 классы.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа школьного врача «Правильное питание – залог здоровья», 1 – 9 кл.
5	Классный руководитель и родители	Вечер «Твое свободное время и твое здоровье»	Конференция «Роль и ответственность семьи в профилактике табакокурения и алкоголизма»	Собрание «Жизненные ценности подростков» (психолог)	Беседа «Как подготовить себя и ребенка к будущим экзаменам?»
6	Классный руководитель и педагог-организатор.	Ток – шоу «Большая перемена» (о проблеме вредных привычек)	Беседа «Причины пристрастий»	Беседа инспектора ПДН «Как не стать жертвой преступления»	Беседа «Свобода выбора – это уход от зависимости»
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

17. Ожидаемые конечные результаты программы.

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

Данная программа направлена на выработку ценностей, связанных с формированием здорового образа жизни, физическим совершенствованием тела, на овладение школьниками основами личной физической культуры, под которой понимается органическое единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень психологического и физического здоровья.