

Принято на педагогическом совете
Протокол от « 30 » августа 20 17 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы С.В. Ольгезер
Приказ от « 31 » августа 20 17 г. № 114



Комплексная программа формирования
культуры здорового и безопасного образа жизни
«Здоровье» на 2017 – 2021 г.г.

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
« Айская средняя общеобразовательная школа »

Ая, 2017

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Комплексная программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Здоровье»
Разработчик программы	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Айская средняя общеобразовательная школа»
Сроки реализации	2017-2021 г.г.
Нормативные документы	ФЗ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 №761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012-2017 г.г.»; Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 11.03.2012 №178 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»; Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 17.12.2013 №08-2053 «Методические рекомендации по разработке программы курса по формированию культуры здорового питания обучающихся»; Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 12.04.2012 №06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников»; Приказ Минздрава России «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях» от 05.11.2013 №822н.
Цель программы	Формирование здоровой школьной среды через создание единой образовательной, воспитательной, оздоровительной системы охраны здоровья обучающихся и валеологического мониторинга.
Задачи программы	• сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения; • повышение уровня физического развития и физической подготовленности; • формирование у обучающихся системы ценностей, связанной с собственным здоровьем и здоровьем окружающих, освоение необходимых знаний в этой области, формирование соответствующих умений и навыков; • создание условий, которые способствовали бы сохранению и укреплению здоровья обучающихся, повышению эффективности здоровья обучающихся, повышению эффективности учебного процесса.
Основные направления деятельности и предполагаемые формы работы	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 горячего питания учащихся; • реабилитационную работу; • обязательное медицинское обследование. 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 (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); • организация деятельности с учащимися Психолого-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; • совершенствование деятельности психолога - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения; организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся. Спортивно-оздоровительное направление предполагает: • организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу; • привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся; широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы. 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.
Сроки и этапы реализации программы	1 этап – сентябрь 2017 г. – октябрь 2017 г. подготовительный - анализ мониторинга заболеваемости учащихся; - анализ фактов нарушения ПДД учащимися; - динамики формирования отношения к вредным привычкам; - изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение; - разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий; 2 этап –ноябрь 2017 г. –май 2021 г. апробационный: - внедрение новых форм, методов пропаганды ЗОЖ и выявление наиболее эффективных; - систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ; - выполнение оздоровительных мероприятий. 3 этап – июнь-сентябрь 2021 г. контрольно-обобщающий: - сбор и анализ результатов выполнения программы; - коррекции деятельности.
Исполнители мероприятий	Администрация, педагогический коллектив школы, Управляющий Совет, Совет родителей, родители обучающихся.
Планируемые результаты реализации программы	• повышение успешности учащихся в образовательной деятельности; • формирование у учащихся готовности к сохранению и укреплению здоровья; • снижение заболеваемости и функциональной напряженности учащихся; • снижение количества ДТП с участием учащихся школы; • повышение готовности педагогов к здоровьесозидающей деятельности; • усовершенствованную организацию здорового и рационального питания в ОУ; • повышение уровней валеологической грамотности и обеспечения безопасной жизнедеятельности обучающихся и их родителей; осознанная потребность в здоровом образе жизни; • сбережение здоровья и формирование культуры здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса
Важнейшие целевые индикаторы и показатели программы	• сформированность навыков здоровьесбережения; • сформированность навыков бережного отношения к своему здоровью; • сокращение доли обучающихся с низким уровнем физической подготовленности;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Концепция программы

Здоровье - необходимое условие для гармоничного развития личности. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте - зачастую уже и невозможно.

Здоровье учащихся имеет значение для достижения оптимально здорового общества: дети — родители поколения будущего.

О том, что школа основательно подрывает здоровье детей, знали уже в прошлые века и свою обеспокоенность высказывали медики и педагоги. Еще в 1805 году педагог-просветитель Песталоцци оповестил мир о том, что при традиционных книжных формах обучения происходит "удушение" развития детей, "убийство" их здоровья. И это открытие было сделано в эпоху, когда об экологических проблемах не было и речи.

Следуя за техническим прогрессом, современная школа продолжает наращивать объем и интенсивность информации, уходя от проблемы самочувствия, психической и физической переносимости детьми этих непомерных нагрузок, мало занимаясь воспитанием у ребят потребности в сохранении здоровья, не формируя глубокого научного понимания сущности здорового образа жизни.

Наиболее распространенными заболеваниями среди учащихся нашей школы являются: заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушение зрения и пищеварительной системы.

Напряженные и интенсивные условия современной жизни, существенное изменение содержания и форм школьного обучения с особой остротой ставят вопрос о влиянии факторов обучения на здоровье ребенка, о соотношении факторов обучения и здоровья в общем развитии.

Школа в определенный период жизни человека является необходимой средой, в которой ребенок должен развиваться полноценно и гармонично, ведь ребенок находится в школе более половины дня. Но, если допускаются нарушения в приспособлении к этой среде, если среда не учитывает особенности организма ребенка, то неминуемы серьезные отклонения в состоянии физического и психического здоровья, нарушения в развитии и срыв социально-психологических адаптаций.

Состояние здоровья детей является главной задачей, определяющей настоящее и будущее. И просто необходимо сделать все, чтобы сохранение здоровья детей превратилось в одно из приоритетных направлений деятельности школы

Организационно-методические указания

Программа «Здоровье» представляет собой комплексную систему профилактических и оздоровительных технологий, реализация которых проводится в отношении всех возрастных групп обучающихся школы под контролем медицинских работников (имеются в виду и медицинские работники участковой и районной больницы), учителей физической культуры, в тесном взаимодействии с администрацией, педагогами, родителями основывается на ежегодных результатах профилактических осмотрах всех обучающихся, выполнению норм двигательной активности, соблюдению санитарно - гигиенических условий, на критериях прироста физических показателей, уровне физической подготовленности, повышение уровня умений и навыков в образовательном процессе.

Участники программы:

- обучающиеся
- педагогическое сообщество
- родители

- социальные партнеры (ГИБДД, ПДН, УФСН, КДН, ПМПК)
- медработники

Функции различных категорий работников школы

1. Функции медицинской службы:

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

2. Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация контроля уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- 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.

3. Функции классного руководителя:

- 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, классных часов по профилактике детского травматизма на дорогах, пожарной безопасности;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения, употребления курительных смесей
- организация и проведение профилактических работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, ПДН, УФСН, медработниками;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

Риски, связанные с реализацией программы

Риски	Их преодоление
Низкая заинтересованность в реализации Программы со стороны педагогического коллектива	Планирование работы в рамках рабочего времени

Низкая мотивация со стороны обучающихся	Демократическая обстановка на занятиях. уроках и тренингах. Информация о «моде» на здоровье.
Низкая заинтересованность со стороны родителей	Применение новых форм работы с родителями

Методы контроля над реализацией программы:

- проведение заседаний Педагогического совета школы и МО классных руководителей;
- создание методической копилки по здоровьесберегающему направлению воспитательной работы;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся по формированию здорового образа жизни.

Данная программа «Здоровье» рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

1. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ

1.1. 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;
 - гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
 - четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
 - планомерная организация горячего питания учащихся;
 - реабилитационную работу;
 - обязательное медицинское обследование.

1.2. 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 (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);

- реализация проектов: «Туризм как способ здоровьезбережения школьников», «Береги здоровье смолоду», «Ступеньки к здоровью», «Сильные, ловкие, смелые», «Здоровье – это здорово».

1.3. Психолого-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;
- совершенствование деятельности психолога - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения; организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

1.4. Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

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

1.5. 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.

1.6. Реализация основных направлений программы:

2. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
3. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
4. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой в классе работы.
5. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня.
6. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений, коридоров и рекреаций комнатными растениями.
7. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
8. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием.
9. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
10. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
11. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнёров.

12. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
13. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

2. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

Мероприятия	Сроки реализации	Ответственный
Разработка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся	Сентябрь – октябрь 2017 г.	Директор школы
Создание информационного и материально-технического обеспечения здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения	2017 – 2021 гг.	Зам директора по ВР
Проведение системы тренингов, направленных на профилактику эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов.	Ноябрь каждого учебного года	Педагог-психолог
Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни.	ежегодно	Зам директора по ВР
Применение на уроках здоровьесозидающих технологий	2017 - 2021	Зам. директора по ВР, учителя-предметники
Систематическая диагностика состояния здоровья учащихся	ежегодно, сентябрь	Зам директора по ВР
Контроль за выполнением норм СанПиН и охраны труда	ежегодно, 1 раз в четверть	Зам. директора по ВР, классные руководители
Анализ состояния здоровья учащихся	ежегодно	Зам. директора по ВР
Корректировка учебной программы по физической культуре в соответствии с результатами анализа здоровья учащихся.	ежегодно, 1 раз в четверть	Учителя по физической культуре
Проведение спортивных перемен	Постоянно	Зам. директора по ВР
Организация внеклассной работы по физической культуре после уроков	ежегодно, сентябрь	Зам. директора по ВР
Проведение традиционных общешкольных спортивных соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий в ОУ	в течение учебного года по графику спортивных соревнований.	Зам. директора по ВР, учителя физической культуры
Оформление стендов, спортивных уголков.	В течение года	Зам. директора по ВР, учителя физической культуры
Мониторинг физической подготовленности	2 раза в год: сентябрь, май	учителя физической культуры
Организация и проведение туристических слетов и походов, Дней здоровья с привлечением родителей учащихся	В течение года	Зам. директора по ВР Классные руководители
Организация каникулярной занятости учащихся	На каникулах по отдельному	Зам. директора по ВР

	плану рааботы	Классные руководители
Содействие в проведении медико-профилактических мероприятий медицинскими работниками закрепленной за школой поликлиники	постоянно	Зам. директора по ВР
Создание системы информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья и профилактической работы в школе по оздоровлению детей	ежегодно	Зам. директора по ВР
Организация и проведение лекций и родительских собраний по проблемам возрастных особенностей обучающихся	ежегодно, 1 раз в триместр	Зам. директора по ВР
Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены, часы здоровья)	Постоянно	Зам. директора по ВР, классные руководители
Профилактика травматизма	постоянно	Зам. директора по ВР, классные руководители
Создание зон отдыха и психологической разгрузки для обучающихся и учителей	2017 - 2021	Администрация
Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда	Постоянно	Зам. директора по АХР
Осуществление выборочного косметического ремонта учебных и служебных помещений	2017-2021 уч.г.	Зам. директора по АХР
Обновление ученической мебели в кабинетах и классах ОУ	2017 - 2021	Зам. директора по АХР
Поддержание здания ОУ в хорошем состоянии (ежегодные косметические ремонты, замена элементов систем водоснабжения, теплоснабжения, канализации, электрооснащения и др.)	ежегодно	Зам. директора по АХР
Преодоление адаптационного периода детей при поступлении в первый класс в щадящем режиме	2017 - 2021	Учителя начальных классов
Организация специальных занятий с дошкольниками по подготовке к школе	2017 - 2021	Учителя ГКП
Лекции для родителей будущих первоклассников «Как подготовить ребенка к школе»	2017 - 2021	Логопед
Обеспечение качественным горячим питанием учащихся 1 – 11-х классов	ежедневно	Зам. директора по ВР, зав. столовой

3. МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Органы управления	Мероприятия программы	Сроки сентябрь 2017 – сентябрь 2021гг.
Администрация школы	1. Создание творческой группы по разработке Программы здоровьесбережения. 2. Анализ результатов медицинского осмотра участников образовательного процесса. 3. Анализ дозировки учебной нагрузки: - учебные планы; - график контрольных работ. 4. Анализ эффективности уроков физкультуры. 5. Итоговый анализ состояния здоровья учащихся.	Сентябрь 2017 после прохождения медосмотра сентябрь (ежегодно) апрель (ежегодно) май (ежегодно)
Педагогический Совет	1. Обсуждение и принятие программы «Здоровье» 2. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочное время. 3. «Аукцион» педагогических идей (здоровьесберегающие технологии). 4. Здоровьесбережение в рамках реализации ФГОС.	август 2017г. Март 2017 г. январь 2019г. Март 2018г.
Управляющий совет	1. Ознакомление родителей с деятельностью школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни. 2. Круглый стол «Здоровье наших детей». 4. Ознакомление родителей с различными оздоровительными системами. 5. Анализ результатов работы школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.	Ежегодно Декабрь 2017г. Ежегодно Ежегодно Ежегодно
Психолого -медико- педагогическая служба школы	1. Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия учащихся в школе. 2. Подготовка памяток для учащихся по формированию здорового образа жизни. 3. Составление рационального режима дня для учащихся.	Ежегодно Ежегодно в марте Ежегодно в сентябре

4. МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Критери и эффекти вности програ ммы	Показатели	Формы мониторинга	Объект монитори нга	Предмет мониторинга	Сроки	Ответ ствен ные
Состоян ие здоровья учащихс я	-Количественные показатели заболеваемости, диспансерного учета -распределение учащихся по группам здоровья -физическое развитие учащихся	Анкетирование Медицинские статистические отчеты Анализ медицинских карт и обследований Анализ пропусков занятий по болезни Анализ выполнения возрастных физических норм	Здоровье учащихся	Заболеваемост ь учащихся Утомляемость учащихся	2017- 2021 гг.	Меди цинск ий работ ник школ ы
Санитар но – гигиени ческие условия	Выполнение требований СанПинНов	Заключения СЭС смотр учебных кабинетов	Учебная нагрузка, оборудов ание помещени й, гигиена помещени й, организац ия питания	Посадка учащихся за парты в соответствии с рекомендация ми врачей, состояние помещений, составление расписания с учетом валеологии	2017- 2021 гг.	Адми нистр ация, медиц ински й работ ник
Физкуль турно – оздоров ительная деятельн ость	-Участие в районных спортивных соревнованиях -проведение традиционных спортивных соревнований, туристических слетов -проведение Дней здоровья -посещение учащимися спортивных секций	Анализ проведенных мероприятий, анкетирование	Внекласс ная и внеурочн ая деятельно сть	Динамика количества проведенных мероприятий, динамика количества учащихся, посещающих спортивные секции	2017- 2021 гг.	Зам. дирек тора по воспи татель ной работе

Профилактика вредных привычек	-проведение тематических классных часов и родительских собраний -индивидуальное консультирование учащихся и родителей специалистами -организация родительского всеобуча по формированию у учащихся здорового образа жизни	Анкетирование учащихся и родителей Посещение классных часов	Деятельность по профилактике вредных привычек	Обучение родителей формам работы с детьми по профилактике вредных привычек	2017-2021 гг.	Зам. директора по воспитательной работе медицинский работник, классные руководители
Наличие методической базы педагогического сопровождения программы	Наличие методической литературы по применению здоровьесберегающих технологий в учебном процессе Методические разработки уроков с применением здоровьесберегающих технологий Методические разработки тематических классных часов	Динамика пополнения методической базы, анкетирование учителей, посещение уроков	Учебная деятельность Развитие методической базы	Дифференцированный подход к учащимся с разным состоянием здоровья Динамика количества учителей, применяющих здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	2017-2021 гг.	Зам. директора по воспитательной работе

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Ресурсы	2017год	2021 год
Кадровые: -директор - зам. директора по УР - зам. директора по ВР -учителя, участвующие в реализации программы -психолог -логопед -медицинский работник	1 1 1 2 1 1	1 1 1 2 1 1
Материально-технические: -спортзал -столовая - медицинский кабинет - актовый зал - досуговая площадка - стадион - комната психологической разгрузки	1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1
Научно-методические: -методическая литература, необходимая для подготовки уроков с использованием здоровьесберегающих технологий -методические разработки уроков, классных часов, родительских собраний	+	++

КАРТОЧКА ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

Фамилия, имя _____

Год рождения _____

Школа _____

_____ г.

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

Укажите умения и навыки вашего ребенка (умеет, не умеет):

1. Лазать различными способами по гимнастической стенке

2. Прыгать через короткую или длинную скамейку _____

3. Кататься на коньках _____

4. Кататься на лыжах _____

Самокате _____

Двухколесном велосипеде _____

5. Самостоятельно играть в подвижные игры _____

6. Самостоятельно плавать _____

7. Пробегать кросс с дистанцией (до 300 м) _____

8. Занятия спортом (каким?) _____

Подпись родителей _____

Примечание:

1. Родители заполняют карточку при поступлении в школу перед собеседованием.
2. Показатели физической подготовленности записываются: красным цветом - высокий уровень, зеленым - средний, синим - низкий.

Показатели физической подготовленности

[illegible]

Профилактические упражнения

I. Профилактические упражнения для укрепления осанки и ее коррекции, плоскостопия, укрепление зрения.

1. Профилактический комплекс упражнений для предупреждения плоскостопия. "Насос - 1". Встать прямо, руки на поясе сжать в кулаки. Резкий вдох - руки вниз, кулачки разжать, выдох - руки на пояс. 8 раз-16 серий.
2. «Насос - 3». Встать прямо, руки внизу, ноги чуть на ширине плеч. Вдох - наклониться чуть, руки внизу, потянуться чуть к ногам. Выдох - и.п.
3. «Погончики». Встать прямо, руки согнуты в локтях, ноги вместе. Вдох - обнять руками себя скрестно за плечи, причем если правая впереди, то и дальше так же продолжать. Выдох - и.п. упражнения можно повторять под музыку, под такт бубна, счет и т.д.
4. Гимнастика для укрепления мышц глаза.
 1. Плотно закрыть и широко открыть глаза (5 раз, интервал в 30 секунд).
 2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево не поворачивая головы.
 3. Вращать глазами по кругу: вниз, верх, вправо, влево в обратную сторону.
 4. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть их на 3-5 секунд (6-8 раз).
 5. Быстро моргать в течение 1-2 минут (способствует улучшению кровообращения).
 6. Выполняется стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды. Затем поставить руки на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку (10 раз) (снимает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии).
 7. Выполняется сидя. Закрыть веки и нужно массировать их круговыми движениями пальца в течении 1 минуты. (способствует расслаблению мышц глаза).
 8. Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1-2 секунды, снять пальцы с век. (3-4 раза; улучшает циркуляцию внутриглазных жидкостей).

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ» (по классам).

1 класс.

Как человек движется? Основные части тела. Мышцы, кости, суставы. Как укреплять их? Физические упражнения, положительные и тщательные черты характера. Уроки «Мойдодыра»; «Веселая физкультура» - влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья.

2 класс.

Значение и правила выполнения зарядки. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Знания о режиме дня, о двигательном режиме. Рациональное дыхание при беге.

3 класс.

Внешняя среда и здоровье человека. Факторы, укрепляющие здоровье, факторы расслабляющие здоровье, роль физических упражнений в улучшении внешности человека. Доброта и сердечное отношение к друзьям - залог успеха и здоровья.

4 класс.

Основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха. Основные правила и способы закаливания. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Гигиенические правила как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

5 класс.

Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращения, пищеварения. Значение профилактических упражнений на опорно-двигательный аппарат. Знания о сердечно-сосудистой системе. Основные компоненты физической культуры личности: развитие волевых и нравственных качеств. Основные приемы самоконтроля.

6 класс.

Здоровый образ жизни - одна из основных ценностей ориентации. Врачебный контроль во время занятий. Знание об органах чувств.

7 класс.

Дневник самоконтроля по состоянию своего здоровья. Правила самостоятельной тренировки двигательных способностей. Значение пищеварения. Психологические явления - эмоции «Я и коллектив».

8 класс.

Физическая подготовленность и способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Значение чередования труда и отдыха. Вред алкоголя, наркотических веществ на организм. Особенности физического, психологического развития и полового созревания. Личная гигиена девушек, юношей.

9 класс.

Физическая культура и спорт - одно из средств всестороннего развития. «Психология здоровья» - противостояние стрессам. Биоритмы человека. Гигиенические факторы и условия среды для укрепления здоровья. Коррекция недостатков физического развития.

10 класс.

Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья, разносторонней физической подготовленности. Вредные привычки - воспитание волевых усилий. Использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни. Самооценка личности. Особенности полового развития - выполнение функций отцовства, материнства.

11 класс.

Физическая культура - важнейшая составляющая часть здорового образа жизни, физической культуры в семье. Самоконтроль и саморегуляция физических и психических состояний.