

Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа №231  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга



Принята на заседании педагогического совета ГБОУ школа №231	Утверждено
Протокол № 1 от 28.08.2014.	Директор ГБОУ школа №231 Иванова О.В. Приказ №165 от 29.08.2014

**Программа**  
**воспитания здорового образа жизни**  
**«Быть здоровым - здорово!»**

**Сроки реализации программы**  
**2014-2017**

# Программа воспитания здорового образа жизни

## «Быть здоровым - здорово!»

### Авторы-составители программы:

Худякова О.В. – зам. директора по ВР, ответственный за составление программы;

Мазурова М.А. – социальный педагог;

Карамышева Н.И. – психолог;

Алемасова Л.П. – педагог-библиотекарь;

Новожилова Г.Б. – учитель-логопед школы

Высоцкая И.Г. – учитель физкультуры;

Буряковская Т.В. – педагог-организатор ОБЖ.

### Пояснительная записка

Реалии сегодняшнего дня все острее ставят перед государством и обществом вопросы, связанные со здоровьем. Особую обеспокоенность вызывает здоровье детей школьного возраста, ведь именно в этот период молодой неокрепший организм подвержен различным заболеваниям. Особая роль принадлежит учебным учреждениям, которые должны не только создавать комфортную образовательную среду с учетом индивидуальных физических, психических и интеллектуальных особенностей детей, но и приучать школьников к здоровому образу жизни, вести профилактику заболеваний, помогать сохранять здоровье обучающихся. В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели Российской академии медицинских наук. Большая часть детей имеет тяжелейшие функциональные и органические расстройства, приобретая их в детском возрасте и закрепляя в виде хронических болезней на выходе из школы. Прямую угрозу представляют распространенность курения и употребления алкоголя среди школьников. В 10— 11 лет курят 17% подростков и употребляют алкоголь до 39%, к 15— 17 годам их число возрастает до 73%. К 30 годам эти люди становятся инвалидами и тяжелыми "хрониками". По данным НИИ педиатрии физиологически здоровыми рождаются не более 14 % детей, 25–35 % детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания, 90– 92 % выпускников школ находятся в "третьем состоянии", т. е. они ещё не знают, что больны, только 8–10 % выпускников школ можно считать действительно здоровыми.

Нарушение интеллекта у ребёнка в преобладающем большинстве случаев сочетается с нарушениями в развитии двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками. В физическом развитии, так же как и в умственном, у большинства обучающихся воспитанников наблюдается существенное нарушение психомоторного развития. Несомненно, что раннее нарушения в центральной нервной системе вызывают нарушения в эмоционально – волевой сфере и влияют на характер ребёнка. Эти дети не защищены от негативного влияния в окружающей среде.

Кризисные явления в обществе способствуют изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снижают их творческую активность, замедляют их физическое и психическое развитие, вызывают отклонения в социальном поведении.

Прогрессивно нарастающие требования социальной среды вызвали появление массовых состояний психоэмоционального напряжения, лавинообразное увеличение форм

саморазрушающего поведения. В силу этих причин, проблема сохранения здоровья детей становится особенно актуальной во всех сферах человеческой деятельности и особенно остро – в образовательной области.

Необходим комплексный подход по отношению к детям, имеющим проблемы в развитии, обучении, общении и поведении. Только совместная работа классных руководителей, педагогов-предметников, воспитателей, социальных педагогов, психологов, медицинских работников, родителей может дать реальные результаты.

Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды школы, положительную динамику отказа от вредных привычек. Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы.

### **Нормативно-правовая база программы**

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» (ст. 16, 33).
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.2.№2821-10), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. № 189.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26).
- Национальная доктрина образования РФ на период до 2025 г.
- Приказом Министерства образования РФ от 16 июля 2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»;
- Подпрограммой «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в РФ» Федеральной целевой программы «Молодежь России»;
- Государственная программа "Патриотического воспитания граждан Российской Федерации на 2011 - 2015 годы».
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года

### **Цель программы:**

Социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового и безопасного образа жизни.

### **Задачи программы:**

- определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;
- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;
- формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья; освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;

- планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- усиление контроля за медицинским обслуживанием участников образовательного процесса;
- создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению обучающихся к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, отдыха и досуга;
- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы, посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

### **Функции различных категорий работников школы**

#### **1. Функции медицинской службы школы:**

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

#### **2. Функции администрации:**

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация преподавания вопросов валеологии на уроках окружающего мира в начальной школе; на уроках природоведения, биологии, обществознания и ОБЖ в старших классах;
- организация и контроль 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;
- организация работы психолого-медико-педагогического сопровождения;
- функционирование службы здоровья.

#### **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 по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение диагностик уровня знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

#### **Участники программы:**

- учащиеся
- педагогическое сообщество
- родители
- социальные партнеры: для реализации программы необходимо сотрудничество с социальными партнерами школы учреждениями дополнительного образования: Центром технического творчества Адмиралтейского района, Дворцом детского (юношеского) творчества «У Вознесенского моста» Адмиралтейского района, Дворцом детского (юношеского) творчества «Измайловский» Адмиралтейского района, Детско-юношеской спортивной школой «Дельфин», Центром психолого-педагогической реабилитации и коррекции Адмиралтейского района, Государственным Эрмитажем и др.

#### **Сроки и этапы реализации программы:**

- I этап - 2014 – 2015гг.
- II этап - 2015 – 2016 гг.
- III этап - 2016 – 2017 гг.

#### **1 этап – подготовительный (июнь – сентябрь 2014 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.

#### **2 этап – основной (октябрь 2015 – декабрь 2016г.г.):**

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

#### **3 этап - контрольно-обобщающий (январь 2017 – июнь 2017г.г.):**

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

## Прогнозируемая модель личности ученика

Модель выпускника начальной школы	Модель выпускника старшей школы
<ul style="list-style-type: none"> <li>• знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;</li> <li>• владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• потребность в занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>• негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);</li> <li>• ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;</li> <li>• стремление заботиться о своем здоровье;</li> <li>• готовность противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;</li> <li>• готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;</li> <li>• владение умениями взаимодействия с людьми, работать в коллективе с выполнением различных социальных ролей;</li> <li>• умение выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.</li> </ul>

## SWOT-анализ

Положительные условия	Отрицательные условия	Необходимые условия
<p>Педагогический коллектив, объединенный общей идеей создания условий формирования ЗОЖ у детей с интеллектуальной недостаточностью.</p> <p>Опыт работы педагогов в создании методов и приемов формирования ЗОЖ, во время проведения уроков по предметам и интегрированных уроках.</p> <p>Материально-техническое обеспечение школы соответствует потребностям обучающихся с ОВЗ.</p> <p>На всех общеобразовательных уроках создаются условия формирования ценностей ЗОЖ.</p>	<p>Социальная среда.</p> <p>Сложный дефект здоровья. Генетические нарушения. Совокупность заболеваний.</p> <p>Отсутствие программно-методического обеспечения формирования навыков ЗОЖ для обучающихся с интеллектуальной недостаточностью.</p> <p>Противоречие между возрастающим объемом информации в условиях модернизации образования и способностью учащихся с ОВЗ, имеющих умственную отсталость, принять и усвоить эту информацию</p>	<p>Дальнейшее развитие школы.</p> <p>Систематизация, обобщение и описание опыта работы педагогов в данном направлении.</p> <p>Информационная, методическая, научная поддержка СПб АППО.</p>

Опыт работы педагогов в создании методов и приемов социализации у детей с интеллектуальной недостаточностью.		Стабильный профессиональный коллектив с многолетним успешным опытом работы
--	--	--

## **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 физкультурминут;
- 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;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда 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, экологии, ОБЖ, физической культуры).

### **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 психолого-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.

### **Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

### **Реализация основных направлений программы:**

- Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
- Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
- Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
- Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
- Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
- Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
- Обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой.
- Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
- Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
- В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
- Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
- Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

### **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;
- занятия ЛФК;
- физкультминутка для учащихся;



### 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, пионербол, футбол, легкая атлетика, шашки и шахматы, настольный теннис.

### Ожидаемые конечные результаты программы:

- повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

### 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 движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);

### Базовыми компонентами 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.

### Методы контроля над реализацией программы:

- проведение заседаний методических объединений 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 обучению;
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

### Критерии результативности программы

№	Критерии оценки	Индикаторы (показатели эффективности)
1. Категории получателей результата: обучающиеся (воспитанники)		
1.	Уровень мотивации, ценностного отношения к здоровью и образ жизни обучающихся.	Доля обучающихся с повысившимся уровнем ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ.
2.	Улучшения качества обучения за счет	Доля обучающихся с положительной

3.	построения уроков с позиции здоровьесбережения. Уровень социализации обучающихся.	динамикой результатов психолого-педагогических обследований. Доля обучающихся с повысившимся уровнем социализации.
2. Категория получателей результата: педагоги		
3.	Уровень мотивации, ценностного отношения к здоровью и образ жизни педагогов.	Доля педагогов с высоким ценностным отношением к здоровью и ЗОЖ.
4.	Повышение профессиональной готовности к здоровьесозидающей деятельности.	Доля педагогов, прошедших различные курсы повышения квалификации по вопросам здоровьесбережения.
3. Категория получателей результата: родители		
5.	Уровень мотивации, ценностного отношения к здоровому образу жизни.	Доля родителей с улучшившимся ценностным отношением к здоровью и ЗОЖ
6.	Удовлетворенность процессом обучения, воспитания и социализации.	Доля родителей, удовлетворенных процессом обучения, воспитания и социализации школьников
7.	Удовлетворенность формирования культуры здоровья и здорового образа жизни у школьников.	Доля родителей, удовлетворенных процессом сохранения здоровья и формирования ЗОЖ у школьников

### План деятельности по реализации программы

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
<b>1.</b>	<b>Медицинское направление.</b>			
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	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации учащихся школы.	Врач	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся 9-х, 11-х классов.	Поликлиника, подростковый врач	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	Врач, медсестра	ежегодно	план медосмотров
1.5.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	Врач, медсестра	ежегодно	план прививок
1.6.	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах.	Медсестра, классный руководитель, учитель физкультуры	ежегодно	классные журналы
1.7.	Анализ случаев травматизма в	Директор	ежегодно	материалы

	школе.			отчетов
1.8.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители	ежегодно	материалы отчетов
1.9.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Медсестра	Ежедневно в течение года	
1.10.	Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание;</li> <li>• освещение;</li> <li>• отопление</li> <li>• вентиляция</li> <li>• уборка</li> </ul>	Зам. директора по АХЧ, медсестра, учителя	Ежедневно в течение года	
1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	Заместитель директора по УВР, врач	ежегодно	справка по оценке расписания
1.12.	Постоянный контроль за школьной столовой.	Директор школы, медсестра, ответственный за организацию горячего питания	Ежедневно в течение года	Протокол административного совещания Протокол совещания при директоре
<b>2.</b>	<b>Просветительское направление</b>			
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	Заместитель директора	ежегодно	график проведения лектория
2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	Заместитель директора	2014-2015 у.г.	тематика лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	Заместители директора	2014-2015у.г.	протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (по основным направлениям).	заместитель директора по ВР, классные руководители	ежегодно	план работы
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора	ежегодно	план работы

2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, ОБЖ, СБО, физической культуры, обществознания	учителя-предметники	в течение года	планы уроков
<b>3.</b>	<b>Психолого-педагогическое направление.</b>			
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: - 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;	врач школы, классные руководители, психолог	ежегодно	диагностические исследования
3.3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	Социальный педагог, психолог	ежегодно	план работы социального педагога, психолога
3.4.	Конференция по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»	заместитель директора	2016-2017	материалы конференции
3.5.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
<b>4.</b>	<b>Спортивно-оздоровительное направление.</b>			
4.1.	Организацию спортивных мероприятий. Проведение Дней здоровья.	учителя физической культуры, администрация	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора	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	ежегодно	план работы
<b>5.</b>	<b>Диагностическое направление</b>			
5.1.	Мониторинг физического и психологического состояния здоровья детей.	медсестра, заместитель директора,	ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Мониторинг здоровьесозидающей деятельности ОУ	Администрация, руководитель СЗОУ, учитель информатики, педагоги	ежегодно	результаты мониторинга
5.3.	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития».	психолог, заместитель директора	2016-2017	материалы семинара

## Календарный план реализации программы на 2016-2017 учебный год

### Сентябрь

Общие мероприятия

Организация дежурства по школе и по классам.

Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.

Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровью сбережению детей.

Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровью сбережению.

Организация питания учащихся.

Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.

Проведение внутришкольных и участие в районных 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 трудоустройству и поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Подготовка классов к зиме.

Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Физкультминутки (ежедневно).

Подвижные игры на переменах (ежедневно).

## **Ноябрь**

Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».  
Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме «Курение – вред».  
Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.  
Экскурсии.  
Физкультминутки и динамические паузы (систематически)  
Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

## **Декабрь**

Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.  
Первенство школы по баскетболу.  
Проведение конкурсов «Папа, мама, я – спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.  
Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).  
Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

## **Январь**

Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».  
«Весёлые старты».  
Физкультминутки и динамические паузы.  
Участие в районных и областных соревнованиях

## **Февраль**

Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.  
День защитника Отечества.  
Соревнования по шашкам.  
Физкультминутки и динамические паузы.

## **Март**

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.  
Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.  
Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

## **Апрель**

Всемирный день здоровья.  
Операция «Милосердие», операция «Память».  
Благоустройство школьной территории.  
Динамические паузы, физкультминутки.

## **Май**

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.  
Мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ.  
День бегуна  
Проведение экскурсий на природу.

## **Июнь**

Международный день защиты детей.  
Всемирный день защиты окружающей среды.

**Здоровьесозидающая деятельность педагогического коллектива школы**

Органы управления	Мероприятия программы «Здоровье»	Сроки выполнения		
Совет школы	1. Создание творческой группы по разработке Программы «Быть здоровым – здорово!».	июнь 2014г.	-	-
	2. Анализ влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний и уровень обученности.	-	январь 2014г.	январь 2015г.
	3. Анализ дозировки учебной нагрузки: - учебные планы; - график контрольных работ.	сентябрь 2014г.	август 2015г.	август 2016г.
	4. Анализ эффективности уроков физкультуры.	апрель 2015г.	апрель 2016г.	апрель 2017г.
	5. Итоговый анализ состояния здоровья учащихся.	май 2015г.	май 2016г.	май 2017г.
Педагогический Совет	1.Обсуждение и принятие Программы «Быть здоровым – здорово!».	август 2014г.	-	-
	2.Использование здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий.	-	январь 2014г.	-
	3.«Аукцион» педагогических идей (здоровьесберегающие технологии).	-	-	октябрь 2014г.
	4.Здоровьесбережение при применении ИКТ.	январь 2015г.	-	-
Методический Совет	1.Обсуждение Программы «Быть здоровым – здорово!».	август 2014г.	август 2015г.	август 2016г.
	2.Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий.	август 2014г.	август 2015г.	август 2016г.
	3.Разработка критериев и индикаторов уровня здоровья участников	октябрь 2014г.	-	-

	образовательного процесса для мониторинга оценки качества образования			
	4.Методическая панорама «Здоровьесберегающие технологии».	-	-	март 2014г.
	5.Организация методической недели «Обучение и воспитание с успехом».	апрель 2015г.	-	-
	6.Мониторинг влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний по предметам.	июнь 2015г.	июнь 2016г.	июнь 2017г.
Общешкольный родительский комитет Заместитель директора школы по воспитательной работе	1. Анализ результатов работы школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.	май 2014г.	май 2015г.	май 2016г.
	2.Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия учащихся в школе.	сентябрь2014г .- май 2015г.		сентябрь2016г.- май 2017г.
	3.Комплектование полного пакета документов по реализации Программы здоровьесбережения.	ноябрь 2015г.		-
	4.Подготовка памяток для учащихся по формированию здорового образа жизни.	-		март 2017г.



**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

**Перечень основных мероприятий реализации  
программы «Быть здоровым – здорово!» в 1-4 классах.  
«Здоровье первоклассника»  
(план работы)**

<b>№</b>	<b>Мероприятие, форма</b>	<b>Цель</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Классные часы по программе здоровьесбережения</b>				
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.	Мойдодыр (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»  
(план работы)**

<b>№</b>	<b>Мероприятие, форма</b>	<b>Цель</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Классные часы по программе здоровьесбережения</b>				
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	Октябрь	Классный руководитель

		болезней и их профилактикой, разучить упражнения для профилактики глазных заболеваний		
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»**  
(план работы)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
<b>Классные часы по программе здоровьесбережения</b>				
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»**  
(план работы)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
<b>Классные часы</b>				
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	Формировать стремление к здоровому образу	Январь	Классный руководитель, родители

	«Зимние забавы»	жизни		
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

#### Родительские собрания 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
3 класс	Секреты здоровья ребенка	Анкетирование детей и родителей, беседа врача
4 класс	Не запрет, а предупреждение вредных привычек	Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании

#### Перечень основных мероприятий реализации программы по здоровьесбережению в 5-9 классах. «Здоровье – это здорово!» (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» Поход на экскурсию
2	Классный руководитель, по	Сопровождение адаптационного процесса		Психол. тренинг	Психологическое

	возможности психолог	Проведение дней психологической адаптации Игра «Наши учителя»	Адаптационная игра «Правила трех С – сотрудничество, сочувствие, самоконтроль»	«Ребята, давайте жить дружно!»	занятие «Дружеский десерт»
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	Природоведение. «Закаливание организма» «Питание и здоровье человека». «Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека» 5 класс. Литература. Урок «Устное народное творчество. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного), 5 класс.			
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 - 11 классов. Составление кроссвордов о здоровье «Веселая минутка», 5 – 6 кл.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 11 кл.
5	Классный руководитель и родители	Психолог. «Особенности адаптационного периода»	Психологическая беседа «Трудности приспособл. к школьной жизни и их причины»	Собрание «Как сохранить здоровье ребенка?»	Родительское собрание «Семейное воспитание и здоровье»

					наших детей»
6	Классный руководитель (педагоги дополнительного образования)	Конкурсная программа «Посвящение в пятиклассники»	Беседа «Остановись у преступной черты»	Беседа «Курить – здоровью вредить»»	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!»**  
(план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Кл. час. «Здоровое питание»	Кл. час «Хорошие и плохие привычки» Поход в бассейн	Беседа «Чистота – залог здоровья»	Викторина «Я выбираю жизнь»
2	Классный руководитель, по возможности 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)	Биология. Урок «Особенности вашего организма» (физиология труда, нагрузки, профилактика переутомления), 6 класс. Литература. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного) Изготовление памяток о правильном употреблении витаминов, 1- 11кл.			
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 - 11 классов. Составление кроссвордов здоровье «Веселая минутка», 5 – 6 кл.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 11кл.
5	Классный	Круглый стол	Собрание	Родительское	Лекторий

	руководитель и родители	«Первые проблемы подросткового возраста» (психолог)	«Компьютер в жизни школьника»	собрание «Физическое развитие школьников»	«Здоровая семья – здоровый образ жизни»
6	Классный руководитель и педагоги дополнительного образования	Беседа инспектора КДН «Разрешение конфликтов без насилия»	И снова о вреде курения	Беседа инспектора КДН «Уголовная ответственность несовершеннолетних»	Дискуссия «Согласны ли вы с тем, что в жизни надо пробовать все?»

**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»	Кл. час «Если хочешь быть здоров»	Практикум «Как бороться с конфликтами»	Беседа «Что для меня ценно?» Экскурсия в Эрмитаж.
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 воспитанному человеку»	Классный час «Конфликты и пути их разрешения»	Тренинг «Как жить в согласии с собой и другими?»
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	Биология. Урок «Профилактика нервных и психических заболеваний. Наркотики. Алкоголизм»			
4	Кл.руководитель и медицинские работники	Проведение профилактических прививок.			

		Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 11 кл.
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» (психолог)
6	Классный руководитель и педагог-организатор, ПДО	Беседа «Алкоголь и его влияние на организм подростка»	Беседа инспектора КДН «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»	Кл. час «Я хочу пожелать вам «Здравствуйте!»	Вопросы для викторины по Витаминам
2	Классный руководитель, по возможности психолог	Урок толерантности и «Толерантность 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	Биология. Урок «Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье», 8 класс.			
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 - 11 классов. Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья».	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 11кл.
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» (социальн

					ый педагог)
6	Классный руководитель и педагог дополнительного образования	Дискуссия «Алкоголю скажем «Нет!»	Беседа инспектора КДН «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!»**  
(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 здоровьесбережения	Беседа для девочек «Влияние стиля жизни на здоровье девушки»	Игра «Степень риска»
2	Классный руководитель, по возможности психолог	Классный час с элементами тестирования «Лидер на все времена»	Классный час с элементами тестирования «Стрессоустойчивость»	Тренинг «Уверенность» (повышение самооценки)	
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	ОБЖ. «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. Обществознание. Урок «Семья и наркотики», 9 класс.			
4	Классный	Проведение профилактических прививок.			

	руководитель и медицинские работники	Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся . Беседа врача-гинеколога «Заболевания , передающиеся половым путем»	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Анкетирование «Личный опыт школьников, относительно одурманивающих веществ».	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов. Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья», 7 - 11 классы.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа школьного врача «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 11 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 подготовиться себя и ребенка к будущим экзаменам?»
6	Классный руководитель и педагог-организатор, ПДО	Ток – шоу «Большая перемена» (о проблеме табакокурения)	Беседа «Причины пристрастий»	Беседа инспектора ОДН «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.

**Перечень основных мероприятий реализации программы по здоровьесбережению в 10-11 классах.**

№ п/п	Тема мероприятия	Форма	Сроки	Ответственные
1.	«Красота и здоровье»	Беседа	сентябрь	Классный руководитель
2.	«В гостях у богини Имидж»	Встречи с людьми, чьи профессии формируют образ красивого человека	октябрь	Классный руководитель. Учителя физкультуры.
3.	«Красота внешняя»	Беседа о ЗОЖ	ноябрь	Классный руководитель. Медработник
4.	«Я и косметика»	Конкурс красоты	декабрь	Классный руководитель
5.	«Мой стиль»	Беседа, диспут	январь	Классный руководитель.
6.	«Быть здоровым и красивым»	Беседа. Спортивный праздник	февраль	Классный руководитель. Учителя физкультуры

7.	«Привычка свыше нам дана»	Беседа	март	Классный руководитель
8.	«Мой образ жизни»	Дебаты	апрель	Классные руководители
9.	«Здоровье и выбор образа жизни»	Информ-дайджест Конкурс плакатов	май	

### 11 класс

№ п/п	Тема мероприятия	Форма	Сроки	Ответственные
1.	«Что значит быть красивым»	Беседа	сентябрь	Классный руководитель
2.	«В гостях у богини Имидж»	Встречи с людьми, чьи профессии формируют образ красивого человека	октябрь	Классный руководитель. Учителя физкультуры.
3.	«Красота внешняя и внутренняя»	Беседа о ЗОЖ	ноябрь	Классный руководитель. Медработник
4.	«Косметика в нашей жизни»	Конкурс красоты	декабрь	Классный руководитель
5.	«Мой стиль, или встречают по одежке...»	Беседа, диспут	январь	Классный руководитель.
6.	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	Спортивный праздник	февраль	Классный руководитель. Учителя физкультуры
7.	«Привычка свыше нам дана, или от чего зависит здоровье человека»	Беседа	март	Классный руководитель
8.	«Факты в защиту жизни»	Дебаты	апрель	Классные руководители
9.	«Похититель рассудка»	Информ-дайджест Конкурс плакатов	май	Классный руководитель
10.	«Я выбираю жизнь без вредных привычек»	Подготовка и защита проекта	май	Классный руководитель, участники проекта

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКОГО МОДУЛЯ «ЦВЕТОЧНАЯ ФАНТАЗИЯ»

*Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка.*

*Н.К. Смирнова*

*Фитодизайн - это использование растений для улучшения среды обитания в искусственных системах.*

*А.М. Гродзинский*

**Цель:** Активное вовлечение учащихся в создание здоровьесберегающей среды учреждения для сохранения, укрепления и восстановления здоровья участников образовательного процесса; формирование устойчивой мотивации и ответственного отношения в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих.

**Задачи:** Разработка и формирование фитомодулей для учебных кабинетов и других помещений учреждения, с использованием фитонцидной активности специально подобранных растений для оздоровления микросреды и через это – положительное влияние на психическое и соматическое здоровье участников образовательного процесса.

Знакомство с навыками работы по контролю за состоянием среды, размножение растений для озеленения учреждения и последующей реализации.

Распространение самостоятельно выращиваемых растений среди учащихся, родителей и иных заинтересованных лиц с пояснительной информацией о полезных свойствах растений, их агротехнических особенностях.

Распространение полученных знаний среди учащихся, родителей через организацию фотовыставок, выставок комнатных растений и экскурсий; разработку и внедрение исследовательских проектов; представление собственных печатных и интерактивных материалов просветительского и практико-ориентированного содержания; участие в различных форумах экологической направленности.

### **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Динамика процесса деловой активности человека меняет среду его обитания далеко не в лучшую сторону, человек стал заложником собственной технократической цивилизации. В этой проблеме экологические и валеологические аспекты вступают в неразрывную связь.

В связи с этим эколого-валеологическое образование обучающихся становится особенно актуальным.

Комнатные растения благоприятно влияют на микроэкологические условия и здоровье человека. Знания, полученные в процессе освоения программы, практическая деятельность обучающихся, направленная на их реализацию, ведут к решению вышеуказанных проблем.

### **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

**Практического модуля «Цветочная фантазия»** рассчитан на учащихся 1-9 классов, изучается за счет часов отведенных в учреждении на кружковую работу или за счет времени воспитательной деятельности классного руководителя.

К функциональным возможностям практического модуля «Цветочная фантазия» относятся:

- Бактерицидное и антимикробное действие специально выбранного видового состава растений на патогенную среду;

- Положительное влияние на воздушную среду (обогащение органическими и минеральными веществами, повышение отрицательной ионизации воздуха);
- Нормализация сердечного ритма, улучшение обменных процессов, увеличение защитных сил организма, сопротивляемости заболеваниям, особенно в период эпидемий;
- Оптимизация процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий, что особенно важно в период бурного развития ребенка, который приходится на дошкольные и школьные годы;
- Повышение работоспособности и выносливости к физическим и умственным нагрузкам, снижение утомляемости, улучшение функций внимания (переключение), что актуально для современных образовательных учреждений с их стремлением к инновационному поиску;
- Положительное влияние эстетического аспекта здоровьесберегающего фитодизайна, так как зеленые растения, особенно в период цветения, в условиях замкнутого пространства учреждения создают психопрофилактический эффект, развивают чувство прекрасного, эстетического наслаждения, способствуют гармонизации личности, снятию напряжения, которое возникает в образовательной деятельности.

Самостоятельное ухаживание за растениями вовлекает ребенка в деятельность, в которой он всегда имеет возможность пережить успех, увидеть реальный результат, имеющий практическую общественную значимость, чего, в значительной степени, лишена учебная деятельность.

#### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Активное участие воспитанников в осознанном сохранении своего здоровья и здоровья окружающих.

Оздоровление воздушной среды помещений, снижение числа патогенных микроорганизмов. Снижение числа инфекционных заболеваний в учреждении.

Использование навыков, приобретенных учащимися в процессе обучения для озеленения своих жилищ. Распространение практики здоровьесберегающего фитодизайна в окружающий социум.

Расширение общественно полезного производительного сектора и исследовательской деятельности в образовательном учреждении.

### **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Часы</b>
1	Видовое разнообразие комнатных растений	Классификация и систематизация комнатных растений	1
2	Географическое распространение изучаемых видов	Цветы и комнатные растения по своему происхождению очень разнообразны. Родина одних - влажные тропические леса, другие обитают в жарких безводных пустынях, третьи - уроженцы субтропиков и т. д.	1
3	Цветовая гамма растений	Цветовая гамма комнатных растений. Цвет источник электромагнитных излучений различной частоты. Он самым тесным образом связан со здоровьем и благополучием. Влияние разнообразия цвета и цветовых сочетаний, на стабилизацию общего тонуса	1

		организма.	
4	Растения, обладающие антибактериальными и антимикробными свойствами	Агапантус, алоэ древовидное, амариллис, гибискус, гипеаструм, драцена душистая, диффенбахия пестрая, зифантес, каланхоэ, пеларгония, фикус карликовый, хлорофитум хохлатый, цитрусовые и др.	1
5	Растения, поглощающие химическое загрязнение и загазованность	Драцена душистая, плющ обыкновенный, сансивьера полосатая, спатифиллум, фикус Бенжамена, фикус каучуконосный, хлорофитум хохлатый, и др.	1
6	Растения, поглощающие тяжелые металлы	Аспарагусы и др.	1
7	Растения, улучшающие водно-газовый обмен	Антуриум, гибискус диффенбахия, китайская роза, спатифиллум Уэллеса, филодендроны, циперусы, и др.	1
8	Растения, восстанавливающие ионный состав воздуха	Криптомерия, можжевельник, сосна, циперусы, кодиеумы и др.	1
9	Растения стимуляторы нервной системы	Лимон, пеларгония и др.	1
10	Растения, потенциально опасные для размещения в общественных местах и образовательных учреждениях	Растения, содержащие аллергены и алкалоиды (примула, олеандр, лавровишня, арум, диффенбахия, тис ягодный, молочай).	1
11	Агротехнические особенности выращивания комнатных растений	Цветы и комнатные растения по своим экологическим особенностям очень разнообразны. Даже цветы и растения, происходящие из одной географической зоны, могут различаться по своим требованиям к условиям внешней среды, что связано с их разным положением в растительных сообществах. Для нормального роста и развития цветов и растений необходимы свет, тепло, почва и вода. Успех выращивания комнатных растений зависит от умения регулировать количество и качество этих факторов.	2
12	Разработка здоровьесберегающих фитомодулей.	Подбор и сочетание комнатных растений для различных по функциональному назначению помещений.	2
Размножение комнатных растений и уход за ними.		Практическая деятельность по размножению и уходу за комнатными растениями (распределяется в течение учебного года).	20
<b>Всего</b>			<b>34</b>