

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Журавлёвская начальная общеобразовательная школа № 23**

Рассмотрено
на педагогическом совете № 1
от «25» августа 2023г

Утверждаю
Директор школы Т.Г. Старцева
Приказ №109
от «01» сентября 2023г



**ПРОГРАММА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ
«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЖИЗНЬ»
(срок реализации 2023-2027гг)**

**Составили:
классные руководители**

Журавлёво, 2023

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Журавлёвская начальная общеобразовательная школа № 23**

Рассмотрено
на педагогическом совете № 1
от «25» августа 2023г

Утверждаю:
Директор школы
_____ Т.Г.Старцева
Приказ №109
от «01» сентября 2023г.

ПРОГРАММА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЖИЗНЬ»

(срок реализации 2023-2027гг)

Составили:

классные руководители

Журавлёво, 2023

1. Введение.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, 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. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы программы здоровьесбережения определена забота о сохранении здоровья воспитанников

2. Цели программы:

- ✓ создание в классе материально -технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья учащихся;
- ✓ создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению детей к здоровому образу жизни;
- ✓ формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- ✓ формирование представления об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды.

3. Задачи программы:

- ✓ гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- ✓ освоение учителем новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, берегающих здоровье учащихся;

- ✓ развитие психолого-медико-педагогической сотрудничества для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- ✓ привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся;

4. Нормативно-правовая база:

- ✓ Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89 и ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.90.
- ✓ Федеральный закон № 3266-1 от 10.06.92 “Об образовании” (в ред. ФЗ от 13.01.96 №12-ФЗ, от 16.11.1997 № 144-ФЗ, от 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ)
- ✓ Федеральный закон от 24.07.98 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г.).
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, основного общего образования.
- ✓ Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;
- ✓ СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»
- ✓ СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

5. 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 профилактических работы с родителями;
- ✓ организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, медработниками;

- ✓ организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- ✓ организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

6. Участники программы:

- ✓ учащиеся,
- ✓ педагоги,
- ✓ родители,
- ✓ школьная библиотека,
- ✓ областная детская библиотека,

7. Ожидаемые конечные результаты программы:

- ✓ 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.

8. Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- ✓ культуру физиологическую;
- ✓ культуру физическую;
- ✓ культуру психологическую;
- ✓ культуру интеллектуальную .

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

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

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;

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).

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;
- ✓ 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.

10. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- ✓ здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- ✓ здоровьесберегающие экологические технологии, направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой (обустройство пришкольной территории, зеленые растения в классах, рекреациях, участие в природоохранных мероприятиях);
- ✓ 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.

11. 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.

12. Применение разнообразных форм работы:

Учет состояния детей:

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

Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- ✓ организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
- ✓ динамические паузы;
- ✓ дни здоровья;
- ✓ физкультминутка для учащихся;

Урочная и внеурочная работа:

- ✓ классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- ✓ спортивные кружки и секции.

**Основные мероприятий по реализации
программы по здоровьесбережению на 2023-2024 год
«Здоровье – это жизнь»
(1-4 классы)**

№	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.	О Сидоре Пашке – ужасном замарашке (инсценировка)	Формировать гигиенические навыки	Ноябрь	Классный руководитель
3.	Если хочешь быть здоров (классный час)	Расширить знания личной гигиены, чистоты, аккуратности	Декабрь	Классный руководитель
4.	Спортивные веселые старты	Формировать подвижно-игровые навыки	В течение года по плану	Учитель физ.культуры
5.	Зимние затеи (спортивный праздник)	Формировать подвижно-игровые навыки	Февраль	Учитель физ.культуры
6.	Мойдодыр (беседа)	Вызвать интерес к вопросам здоровья, ответственность за состояние своего организма	Март	Классный руководитель
7.	Умеем ли мы правильно питаться? (беседа)	Формировать представление об основных питательных веществах и продуктах, их содержащих	Согласно календарному плану уроков окружающего мира	Классный руководитель
9.	День здоровья+ пикник	Формировать навыки игровой деятельности	Май	Классный руководитель, учитель физ.культуры
10.	Правила здорового питания	Формировать представление об основных питательных веществах и продуктах, их содержащих	Согласно календарному плану уроков окружающего мира	Классный руководитель

Родительские собрания по программе здоровьесбережения в начальной школе

Класс	Название	Форма, содержание
1 класс	Режим труда и учёбы	Круглый стол, посвященный трудностям адаптационного периода
2 класс	Здоровье ребёнка в руках взрослых	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