

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Малый Толкай»

Принята на заседании
Педагогического совета
ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай
Протокол № 1 от 30.08. 2024 г.



Утверждаю:
Директор
ГБОУ школы-интерната
Т.И. Самойлова
Приказ № 48/19 от 30.08 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа оздоровительной направленности**

«Здорово – быть здоровым!»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Рыжова Н.Ю.
Верховцева В.В.
Эккерт И.В.

2024 г.

Паспорт программы

<i>Наименование программы</i>	«Здорово – быть здоровым!»
<i>Разработчик программы</i>	Рабочая группа педагогов, заместитель директора по ВР
<i>Цель программы</i>	Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни.
<i>Задачи программы</i>	<ul style="list-style-type: none"> - внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий; - формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью; - пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности; - изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение; - обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения; - четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы-интерната; - формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения; - развитие здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды; - развитие здоровьесберегающей компетентности педагогов; - воспитание у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни
<i>Срок реализации программы</i>	2024-2025 учебный год
<i>Территория реализации программы</i>	ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай
<i>Юридический адрес</i>	446468, Самарская область, Похвистневский район, с. Малый Толкай, ул. Советская, д.32
<i>Телефон</i>	88465654146
<i>Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их</i>	1. Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья

<i>социальная эффективность</i>	<p>школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника.</p> <p>2. Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.</p> <p>3. Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.</p> <p>4. Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков.</p> <p>5. Разработка рекомендации для родителей, администрации школы, учителей - предметников, воспитателей, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения.</p> <p>6. Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья.</p> <p>7. Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ</p>
<i>Участники реализации программы</i>	Администрация, педагогический коллектив школы, ученический коллектив, родители (законные представители), медицинский работник
<i>Финансово- экономическое обеспечение программы</i>	Не требуется
<i>Нормы и методы реализации программы</i>	Групповые и индивидуальные занятия, беседы, наблюдения, мозговые штурмы, мероприятия, внеклассная работа, внеурочная деятельность, классные часы
<i>Условия реализации программы</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Разработка программы обеспечения приоритета здоровья в ОО; - учет в любом решении ОО аспектов, связанных с влиянием данного решения на здоровье обучающихся; - проведение диагностики здоровья обучающихся и мониторинга происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья; - учет результатов мониторинга здоровья обучающихся при разработке программы развития школы
<i>Управление, контроль</i>	Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация школы

Нормативно-правовая база

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
10. Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642;
11. Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;
12. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
13. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
17. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
18. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
20. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
21. Приказ Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».
22. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
23. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов»;

24. Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с "Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»»);

25. Приказ Минобрнауки России от 9 ноября 2015 года № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»;

26. Рабочая программа воспитания ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2024-2025 учебный год.

27. Локальные нормативные акты образовательной организации.

Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Забота о сохранении здоровья учащихся важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка. Здоровье-основа формирования личности. Таким образом, проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, будут актуальны всегда. 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.

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе «Об образовании в Российской Федерации» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

В качестве основы программы по здоровьесберегающей деятельности определили заботу о сохранении здоровья обучающихся, родителей и коллектива. Охрана здоровья педагога является важным фактором укрепления здоровья обучающихся. Педагоги обязаны ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для обучающихся, вести здоровый образ жизни.

Актуальность программы. Программа направлена на развитие у школьников элементарных представлений о здоровом образе жизни, на формирование поведения, адаптированного к социальным и природным условиям окружающей среды, с целью сохранения и укрепления здоровья, достижения психологического

комфорта, всестороннего развития потенциальных возможностей личности на основе понимания взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни.

Успешное формирование представлений о здоровом образе жизни у старших школьников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно - образовательной работы в школьном образовательном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде «ребенок-педагог-родитель», инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив школы-интерната.

Отличительные особенности программы, новизна общеразвивающей Программы заключается в том, что она предполагает использование современных педагогических технологий, позволяющих активизировать деятельностные и мыслительные процессы ребенка, включить его в изменившуюся социальную среду и основывается на современной науке - валеологии. Программа представляет систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике, направленных на соблюдение правил поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья, всех систем и органов человеческого организма. Для этого необходимы элементарные знания и представления об организме, сформированные не путем механического запоминания, а через осознание конкретного материала; самостоятельная активная деятельность по применению этих знаний.

Адресат, возрастные особенности развития детей Программа рассчитана для работы с детьми и подростками 7 - 18 лет.

Участники программы

- обучающиеся;
- классные руководители;
- воспитатели;
- учителя-предметники (ЛФК и др.);
- школьная медсестра;
- школьный педагог-психолог;
- родители.

Уровень программы

«Базовый уровень» предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

Педагогическая целесообразность: каждое образовательное учреждение призвано выполнять свои образовательно-развивающие задачи, определять свою стратегию сохранения здоровья детей, выбирать инновационные технологии здоровьесбережения. Всё это позволяет целенаправленно формировать культуру здоровья, ответственно относиться к своему здоровью. Данная программа

способствует повышению эффективности здоровьесберегающей деятельности посредством создания системы здоровьесбережения на основе оздоровительной деятельности, обеспечивающей сохранение, укрепление физического и психического здоровья ребёнка, формирование индивидуального стиля здорового поведения.

Предлагаемые формы работы по реализации программы

1. Урочная и внеурочная спортивно – оздоровительная деятельность:

- Работа спортивных секций;
- Разработка и соблюдение здоровьесберегающих технологий на всех учебных занятиях;
- Общешкольные Дни здоровья;
- Прогулки на свежем воздухе.

2. Соревнования и спортивные праздники:

- Спортивные турниры;
- Спортивные праздники, творческие вечера, приуроченные к тем или иным датам и событиям;
- Товарищеские встречи по различным видам спорта.

3. Профилактика заболеваний у обучающихся и сотрудников школы:

- Беседы и лекции;
- Встречи с медработниками;
- Смотры – конкурсы стенгазет, рисунков, буклетов, презентаций по борьбе с распространением ВИЧ – инфекции, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

4. Исследовательская работа:

- Анкетирование;
- Диагностика;
- Проведение медицинских осмотров: обучающихся, коллектива школы.

Цели и задачи реализации Программы

Цель программы: Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни.

Задачи программы:

- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;
- формирование у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение;
- обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы-интерната;

- формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- развитие здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды;
- развитие здоровьесберегающей компетентности педагогов;
 - воспитание у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения Программы

К концу обучения у обучающихся развиваются навыки и умения:

- Сформированы навыки здорового образа жизни.
- Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
- Сформированы знания гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.
- Сформированы у детей необходимые знания о рациональном правильном питании.
- Сформированы знания о строении и функционировании человеческого организма.
- Сохранение и укрепление здоровья воспитанников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни у детей, родителей, коллектива.

Формой подведения итогов реализации данной программы являются: участие детей в региональных, окружных конкурсах и олимпиадах, викторинах КВНах, показ открытых занятий, выставки рисунков, плакатов, оформление коллажа «Мой организм», оформление альбома «Здоровье человека».

Материально-техническое обеспечение

Школа-интернат расположена в живописной сельской местности, вдали от городского шума и суеты. Территория составляет 30.000 кв.м. На ней расположены: учебный корпус, спальный корпус (интернат), прачечная, гараж, складские помещения, спортивная площадка, беседки для отдыха, фруктовый сад, огород, каштановая аллея, многочисленные цветники с благоухающими цветами и кустарниками. Вся территория рационально разделена на зоны. Зона отдыха – это беседки, скамейки, удобные заасфальтированные дорожки для прогулок. Учебная зона включает в себя физкультурно-спортивную площадку для проведения адаптивной физической культуры, внеурочной деятельности; огород, фруктовый сад для проведения профильного труда (сельскохозяйственный труд).

В здании школы расположен физкультурно-спортивный зал, адаптированный под особенности здоровья обучающихся. Спортивный инвентарь в хорошем состоянии, без повреждений. Имеется кабинет ЛФК, который соответствует требованиям организации уроков адаптивной физической культуры, ЛФК. Коррекционные занятия с учителем-логопедом и педагогом-психологом

организуются в отдельных специально оборудованных кабинетах. Уроки, занятия по внеурочной деятельности проводятся в школьных помещениях (классах). Классы оснащены оборудованием, мебелью в соответствии с нормами СанПиН. Парты для обучающихся одноместные, регулируемые под рост, без повреждений. Все оборудование используется с учетом правил противопожарного режима РФ и электробезопасности, под контролем педагогов. Во всех школьных помещениях соблюдается световой, температурный режимы. На этажах находятся стойки с бутилированной водой, для выполнения питьевого режима.

Формы реализации программы по классам с учётом психофизических особенностей обучающихся

I. Младший школьный возраст

Цель:

1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры;
2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза

1-й класс	
Классные часы	Культура питания. Уход за телом, одеждой. Режим дня. Роль зарядки, гимнастики, бега или любых физических упражнений в жизни человека. Как необходимо сидеть за столом во время занятий. Культура чтения. Что необходимо помнить, оставаясь дома одному.
Родительское собрание	«Режим дня первоклассника» «Рабочее место первоклассника»
Конкурсы, викторины	Викторина «Быть здоровым – здорово!» Рисунков «В здоровом теле – здоровый дух»
2-й класс	
Классные часы	Режим дня («Каждому делу - свое время»). Роль прогулки, ее сущность. Закаливание. Культура питания (о продуктах, содержащих витамины, как вести себя за столом, режим питания). Температура воздуха в квартире, проветривание. Как необходимо одеваться осенью, весной, летом и зимой. Роль физических занятий в жизни человека.
Родительское собрание	«Зарядка и закаливание» «О необходимости соблюдения режима питания»
Конкурсы	Рисунков: «Я за здоровый образ жизни» «Меню второклассника, здоровое и любимое»
3-4 классы	
Классные часы	Режим работы. Утренняя гимнастика. Красиво одеваться, значит опрятно. Культура одежды. Как создать уют в детской комнате. Рабочий стол. За рабочим столом. Лекарственные растения. Профилактика простудных заболеваний. Культура питания. Режим питания. Качество приготовленной пищи.
Родительское собрание	Поговорим «О школьной форме», «Режим питания ребенка. Школьный завтрак». Встреча учащихся и родителей с психологом школы по вопросу «Как избежать стрессов и психических расстройств младшего школьника».
Конкурсы	Рисунков «Зеленая аптека»

II. Младший подростковый возраст (5-6 классы)

Цель:

1. Приобщение к здоровому образу жизни.

2. Профилактика ранней преступности.

Классные часы	Режим дня. Режим работы и отдыха. Умение уважать режим работы и отдых других людей. Культура питания. Режим питания. Школьный завтрак. О продуктах питания. Культура одежды. Как и куда одеваться. Гигиена мальчика и девочки. Культура гигиены. Физическая культура. Спорт в жизни человека. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения. Походка. О вредных привычках. О вреде курения.
Родительское собрание	«Физическая культура и спорт». «Об особенностях физического развития младшего подростка». «Профилактика ранней преступности».
Конкурсы, викторины	Конкурс плакатов «Я за здоровый образ жизни!»

III. Средний подростковый возраст (7-8 классы)

Цель:

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.
3. Организация мероприятий по профилактике травматизма.
4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.

Классные часы	Что такое здоровье? (физическое, духовное, психическое). Способы укрепления здоровья. Гармония тела. Фитотерапия. Культура питания подростка. Система питания. Культура гигиены подростка. Культура одежды, уход за телом. Подросток и никотин. Подросток и алкоголь. Почему люди употребляют алкоголь и курят? Человек и наркотики. Как защититься от наркотика?
Родительское собрание	«Особенности физического и психического развития подростка 13-14 лет» (с привлечением психолога). Встречи с работниками ПДН по вопросу профилактики преступности.
Конкурсы, викторины	Конкурс плакатов, буклетов: «Скажем наркотику - нет!» Викторина «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»

IV. Старший подростковый возраст (9- 10 класс)

Цель: 1. Приобщение к здоровому образу жизни.

2. Профилактика наркомании, алкоголизма.
3. Профилактика преступности.

Классные часы	Единство физического, духовного и психического здоровья. Красота физическая. Гармония тела. Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно? Система питания старшеклассника. Культура гигиены девушки. Культура гигиены юноши. Из истории алкоголя и наркотика: причины быстрого распространения. Как устоять от соблазна «попробовать»? Четыре ступени, которые ведут в ад (алкоголь и подросток). Алкоголь - наркотик - преступление. «Без кайфа жизни нет?».
Родительское собрание	Наркомания - знамение времени. Как уберечь ребенка от дурного влияния, пагубных привычек, наркотика. Особенности полового развития старшего подростка (15-16 лет). Плоды «свободной любви». Подросток- преступник: причины, последствия.
Конкурсы	Фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»; буклетов, презентаций «Я выбираю здоровый образ жизни»

План работы ГБОУ школы-интернат с. Малый Толкай с обучающимися в рамках реализации программы

Ежедневно	Утренняя гимнастика (перед уроками), контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью, охват горячим питанием, выполнение динамических, релаксационных пауз, профилактических упражнений на уроках.
Ежедневно	Проведение уроков «Здоровья» на свежем воздухе (с учётом погодных условий)
Ежедневно	Консультационные встречи с родителями по вопросам здоровьесберегающих технологий, генеральная уборка класса, жилых комнат.
Ежемесячно	Выпуск «Страничек здоровья» в ежемесячном журнале «Портфель»
Один раз в триместр	Классные семейные праздники здоровья, экскурсии, родительские собрания.
Один раз в полугодие	Заполнение паспорта здоровья, посещение кабинета медсестры
Один раз в год	Медицинский осмотр, операция «Витаминный чай», профилактика гриппа и других вирусных инфекций, День здоровья, праздник здоровья.

Работа с родителями (законными представителями) в рамках реализации программы

Цель: - повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей.

Работа с родителями направлена на повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей. В программе представлены виды и формы работы с родителями, обеспечивающие личностные планируемые результаты по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся. При этом программой предусматриваются и результаты работы с родителями обучающихся, как необходимое условие сформированности у обучающихся понимания и принятия ценности здоровья.

№	Виды и формы работы с родителями	Планируемые результаты обучающихся (личностные) У обучающихся будут сформированы:	Планируемые результаты работы с родителями
1.	Консультации по предметам, день открытых дверей для родителей	Понимание обязательности и полезности учения, положительная мотивация, уважительное отношение к учителям и специалистам школы	Согласованность педагогических и воспитательных воздействий на ребёнка со стороны семьи и школы Коррекция проблемного поведения детей
2.	Консультации специалистов школьного психолого-медико-педагогического консилиума для родителей	Бесконфликтное общение в классе и семье, потребность безбоязненно обращаться за помощью к учителям и специалистам	

3.	Родительские собрания: «Основы правильного питания», «Гигиенические основы режима дня школьника», «Физическая культура и здоровье», «Здоровый образ жизни», «Почему ребёнок не любит читать», «Десять заповедей для родителей».	-Навык организации режима дня и отдыха, -Уважительное отношение к родителям и старшим, потребность в выполнении правил поведения в школе и общественных местах; - Серьёзное отношение и потребность в чтении; - Умение общаться в коллективе класса, толерантность, милосердие	Повышение компетентности родителей. Повышение количества инициативных обращений родителей к специалистам школы. Формирование у родителей положительного эмоционального отношения к школе.
4.	Практикум для родителей: «Уметь отказаться», «Я и здоровье», « Что делать, если...» «Профилактика острых и кишечных заболеваний»	- Умение следить за своим здоровьем; -Начальные навыки и умения выхода из трудной жизненной ситуации; - Устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды	Практическое участие родителей в решении вопросов школьной жизни
5.	Анкетирование: «Здоровье и физическая культура ребёнка»: «Как ребёнок справляется с домашним заданием»	-Потребность в общении со сверстниками, выбор установки на здоровый образ жизни; - Умение попросить совета и помощи у старших, мотивация к учению.	Формирование положительной мотивации родителей к получению педагогических знаний
6.	Общешкольное тематическое собрание	Принятие установки на здоровый образ жизни, понимание важности здоровья, экологически сообразного поведения.	Формирование «образа школы» как у родителей, так и у сторонних лиц и организаций
7.	Организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек, организация походов, весёлых стартов	Навык толерантности, коммуникабельности	Активное участие в делах школы и класса

Система формирования здорового образа жизни



Анкета

(для выявления отношения детей к своему здоровью)

1. Как ты считаешь, такие недомогания, как головокружение, головная боль, боли в спине, висках, ногах, усталость глаз, связаны:

- а) с учебой в школе
- б) большим количеством уроков и заданий?
- в) длинной зимой?
- г) началом какой – либо болезни, простуды

2. Посещаешь ли ты школу:

- А) при насморке и головной боли
- Б) невысокой температуре
- В) кашле и плохом самочувствии

3. При плохом самочувствии обращаешься к врачу?

- А) да
- Б) нет

4. Стараешься ли сидеть за партой:

- А) всегда правильно
- Б) иногда
- В) сидишь как удобно

5. Режим дня ты соблюдаешь:

- А) всегда
- Б) иногда, когда напоминают родители
- В) встаешь и ложишься, когда захочешь

6. Твой день начинается:

- А) с зарядки
- Б) водных процедур
- В) просмотра телевизора

7. Как ты считаешь, чаще болеют:

- А) полные люди
- Б) люди, которые едят много овощей и фруктов
- В) люди, которые много двигаются и бывают на улице

8. Моешь ли ты руки перед едой?

- А) да
- Б) нет

9. Ты чистишь зубы:

А) утром Б) утром и вечером В) всегда после еды Г) никогда

10. Ты предпочитаешь, есть каждый день:

А) бутерброды с чаем Б) чипсы и колу В) еду из «Макдоналдса»

Г) кашу и суп Д) больше фруктов и овощей

Анкета для оценки состояния здоровья ребёнка (для родителей)

Уважаемые родители!

Просим Вас ответить на предлагаемые вопросы. Эти сведения необходимы для оценки состояния здоровья Вашего ребенка, своевременного совета специалистов (психолога, медицинского работника, педагога), они будут учтены при индивидуальной организации учебной деятельности. Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты и дайте ответы на вопросы. Правильность заполнения является основой для повышения заботы о состоянии здоровья школьников.

ФИО ребенка _____

Класс _____ Дата заполнения _____

1. Состоит ли Ваш ребенок на учете в диспансере?

- а) да _____ б) нет;
(указать заболевание); в) не знаю.

2. Сколько раз в год Ваш ребенок болеет?

- а) 1 раз в год; в) больше 3 раз в год;
б) 2-3 раз в год; г) не знаю.

3. Как Вы оцениваете состояние зубов Вашего ребенка?

- а) отличное; в) неудовлетворительное;
б) удовлетворительное; г) не знаю.

4. Как Вы оцениваете состояние зрения Вашего ребенка?

- а) отличное; в) неудовлетворительное;
б) удовлетворительное; г) не знаю.

5. Как Вы оцениваете состояние слуха Вашего ребенка?

- а) отличное; в) неудовлетворительное;
б) удовлетворительное; г) не знаю.

6. Имеется ли нарушение осанки у Вашего ребенка?

- а) да; б) нет; в) не знаю.

7. Имеется ли плоскостопие у Вашего ребенка?

- а) да; б) нет; в) не знаю.

8. В случае если Ваш ребенок заболел, вы обращаетесь (возможны несколько вариантов ответов):

- а) в муниципальное учреждение (поликлинику); в) лечите самостоятельно;
б) к домашнему (частному) врачу; г) обращаетесь к народным целителям;

9. Обучаете ли Вы ребенка правилам здорового образа жизни?

- а) да; б) нет.

10. Как часто Ваш ребенок жалуется на головные боли?

Тематика бесед, классных часов, воспитательских занятий по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни

1-4 классы (начальная школа)

1. Цикл бесед «Гигиена школьника».
2. «Чтобы зубы не болели».
3. «Берегите зрение».
4. «Да здравствует мыло душистое».
5. «О хороших привычках».
6. «Учимся отдыхать».
7. «Загадки доктора Знайки».
8. «Ты и телевизор».
9. «Твое здоровье».
10. «Твой режим дня».
11. «Не видать Федоре горя...»
12. «Улыбка и хорошее настроение».
13. Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды».
14. Цикл классных часов «Наше здоровье в наших руках».
15. Инструктажи по предупреждению травматизма (ПДД, поведение на уроках физкультуры, правила техники безопасности на уроках труда, во время прогулок, экскурсий и походов).
16. Занятия по профилактике наркомании.

5-7 классы

1. Цикл бесед «Гигиена школьника».
2. «Здоровые привычки – здоровый образ жизни».
3. «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».
4. «Кто наши враги».
5. «О спорт, ты – мир!»
6. «Режим питания».
7. «Вредные привычки и их преодоление».
8. «Здоровая еда – здоровая семья».

9. «Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек».
- 10.«Мой школьный двор».
- 11.«Память: как ее тренировать».
- 12.«Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека».
- 13.«Сотвори себя сам».
- 14.«Нет наркотикам».
- 15.«О ВИЧ-инфекции».
- 16.«Занятия по профилактике гриппа и ОРВИ».

8-10 классы

1. Цикл бесед «Гигиена умственного труда».
2. «Зависимость здоровья человека от окружающей среды».
3. «Вредные привычки и здоровье человека».
4. «Здоровье человека XXI века».
5. «Гармония тела и духа».
6. «Кухни народов мира». «Кулинария здоровья».
7. «Прелести «свободной любви».
8. «Умение управлять собой».
9. «Крик о помощи».
- 10.«Прощайте, наркотики!»
- 11.Занятия по профилактике наркомании.
- 12.«Суд над наркоманией».
- 13.«Исцели себя сам».
- 14.«Экзамены без стресса».
- 15.«Сделай правильный выбор».
- 16.«Разговор на чистоту».
- 17.Акция «Внимание, СПИД!»
- 18.«Не оборви свою песню!»

Тематика родительских собраний и других мероприятий для родителей по проблеме формирования здорового образа жизни

1. «Здоровье ребенка в руках взрослых».
2. «Здоровая семья: нравственные аспекты».
3. «На контроле здоровье детей».
4. «Режим труда и учебы».
5. «Физическое воспитание детей в семье».
6. «Алкоголизм, семья, дети».
7. «Пагубное влияние курения табака на здоровье человека».
8. «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности».
9. «Вредные привычки у детей».
10. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».
11. «Вопросы, которые нас волнуют».
12. «Эти трудные подростки».
13. «Взрослые проблемы наших детей».
14. «Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования».
15. «Курение и статистика».
16. «СПИД – реальность или миф».
17. «Наркотики в зеркале статистики».
18. «Социальный вред алкоголизма».
19. «Психология курения».
20. «Нецензурная брань – это тоже болезнь».
21. Наблюдения родителей «Ребенок в карусели развода».
22. Трудности адаптации первоклассников к школе.
23. Итоги медицинского осмотра учащихся школы.
24. Двигательная активность учащихся во внеурочное время.

Комплексы упражнений для проведения оздоровительных пауз в процессе урока

Комплекс 1

1. И.п. стоя или сидя, руки на поясе. Поднять плечи вверх, опустить	6– 8 раз
2.И.п. стоя или сидя, руки согнуты в локтях. Сведение и разведение лопаток	6-8 раз
3. И.п. стоя или сидя. Сгибание и разгибание пальцев рук и ног одновременно	10-12 раз
4. И.п. сидя, различные похлопывания по коленкам в ладоши	10-12 раз
5. Сосредоточить внимание на впереди сидящем соседе, перевести взгляд на доску (упражнение для глаз и на внимание)	3-5 раз

Комплекс 2

1. И.п. стоя или сидя, кисти на плечах. Вращение плечами вперед, назад	10 раз
2. И.п. стоя или сидя. Вращение стоп ног и кистей рук	10 раз
3. И.п. стоя или сидя. Кисти рук на лбу – сопротивление головой, руки на затылке – сопротивление головой	5 раз
4. Различные хлопки в ладоши	10-12 раз
5 Держим ручку вертикально перед глазами, сосредоточить внимание, перевести взгляд на соседа впереди	3-5 раз

Комплекс 3

1. И.п. стоя или сидя, кисти на плечах. Соединить локти перед собой	8-10 раз
2. И.п. стоя или сидя, руки на поясе. Локти свести назад – прогнуться, локти вперед – выгнуться	6 раз
3. И.п. стоя. Подняться на носки и одновременно сжимать пальцы рук	10 раз
4. И.п. стоя. Ходьба на месте	20 шагов
5. Сосредоточить внимание на ручке, перевести взгляд на нос	3-5 раз

Список литературы

1. Дзятковская Е.Н., Захлебный А.Н. Экологическое образование в условиях реализации ФГОС в вопросах и ответах: Книга для школьного администратора, учителя, психолога. -М.: Образование и экология (в редакционной подготовке).
2. Дзятковская Е.Н. Проектируем содержание внеурочной деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: Методическое пособие - М.: Образование и экология. 2012, - 72 с.
3. Дзятковская Е.Н. Ребенок с неврологическим диагнозом: секреты успешной учебы: Книга для родителей, школьных психологов и медицинских работников. - М.:Образование и экология. 2009. - 56 с.
- 4.Дзятковская Е.Н. Невнимательный и утомляемый ребенок: секреты успешной учебы: Книга для педагогов и родителей. Издание - М.: Образование и экология. 2011, — 32 с.
5. Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. Внеурочная деятельность школьников. М: Просвещение, 2010.
6. Е.В. Советова. Эффективные образовательные технологии. Ростов н/Д: Феникс, 2007.
7. Л.Б. Дыхан. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. Ростов н/Д: Феникс, 2009.
8. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов/авт.-сост. В.Ф. Феоктистова.- Волгоград, 2009
9. Прогулки и экскурсии в режиме группы продленного дня\авт.-составитель Курбенко И.В.- Волгоград: Учитель, 2014.
10. Формирование здорового образа жизни у младших школьников/авт.-сост. Т.Н.Захарова и др.-Волгоград: Учитель, 2007.
11. Формирование здорового образа жизни. 5-11 классы: классные часы/авт.-сост. Т.И.Магомедова, Л.Н.Канищева.- Волгоград: Учитель, 2007.-136 с.
12. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.-М.: ВАКО, 2005.-208 с.