

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
Управление образования АМО "Муниципальный округ Сарапульский  
район Удмуртской Республики"  
МБОУ Шадринская ООШ

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол №1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор  
  
/Сапожникова Л.И.  
Приказ №111 от «31» августа 2023 г.



# ПРОГРАММА

# «ЗДОРОВЬЕ»

Шадрино

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|   |  |
|---|--|
| Наименование программы  | Программа здорового образа жизни «Здоровье»  |
| Основание разработки программы  | Образовательная программа МБОУ Шадринской ООШ  |
| Цель программы  | создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике  |
| Задачи программы  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни</li> <li>- Сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста</li> <li>- Воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.</li> <li>- Сформировать у учащихся представление о собственном здоровье и здоровье окружающих как общечеловеческой ценности.</li> <li>- Показать учащимся, семье значимость его физического состояния для будущего жизнеутверждения, для развития его нравственных качеств и душевных сил, для профессионального становления.</li> <li>- Создать реальные социально-гигиенические и социально-психологические условия школе, способствующие укреплению здоровья.</li> <li>- Создать условия для адаптации всех учащихся к школьной жизни.</li> <li>- Сформировать у учащихся представление о здоровом образе жизни.</li> <li>- Показать вред наркотических и других психоактивных веществ для здоровья человека.</li> <li>- Сформировать у старших подростков желания, умения, способности пропагандировать здоровый образ жизни в среде сверстников.</li> <li>- Информировать учащихся о способах оздоровления организма. - -----Установить тесные взаимосвязи с медицинскими учреждениями по вопросам медицинского обследования, профилактики заболеваний учащихся .</li> <li>- Создание условий, соответствующих санитарным требованиям для воспитания и обучения учащихся с ОВЗ.</li> </ul> |
| Важнейшие индикаторы и показатели, позволяющие оценить ход реализации программы | · эффективность программы оценивается по результатам диагностик : экспресс-диагностика показателей здоровья учащихся; анкеты для родителей «Здоровье ребенка», «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»; для учащихся «Значимость здоровья в системе ценностей», «Сформированность навыков ЗОЖ»  |
| Сроки реализации программы  | 2023-2026 годы   |
| Ожидаемые конечные результаты реализации программы                              | <p>создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выработка у учащихся форм поведения, помогающих избежать опасностей для жизни и здоровья.</li> <li>- снижение заболеваемости среди учащихся</li> <li>- бережное отношение учащихся к собственному здоровью;</li> <li>- уменьшение количества учащихся, имеющих вредные привычки;</li> <li>· стабильность показателей физического и психического здоровья детей;</li> <li>· сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;</li> <li>· активизация интереса детей к занятиям физической культурой;</li> <li>· рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;</li> <li>· высокий уровень сплочения детского коллектива;</li> <li>· активное участие родителей в делах класса;</li> <li>· способность выпускника школы соблюдать правила ЗОЖ.</li> <li>- сформировать у детей с ограниченными возможностями основ ЗОЖ и добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения.</li> </ul>  |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Главная задача российской образовательной политики** – обеспечение современного качества образования на основе сохранения его фундаментальности и соответствия актуальным и перспективным потребностям личности, общества, государства. Приоритет в образовании отдается **воспитанию**, которое должно стать органичной составляющей педагогической деятельности, интегрированной в общий процесс обучения и развития.

Современное образовательное учреждение – важнейший общественный институт воспитания подрастающего поколения. Стратегия развития воспитания подрастающего поколения определена в Федеральной программе развития образования, Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Концепции модернизации российского образования. Воспитание в системе образования сегодня направлено на формирование ответственности ребенка перед обществом, государством, родителями, самим собой.

Среди **первоочередных задач современного воспитания** – содействие здоровому образу жизни подростков; создание условий для активизации субъектной позиции ребенка, формирование культуры здоровья, потребности в занятиях физической культурой и спортом, готовности поддерживать здоровье в оптимальном состоянии, умения выработать индивидуальную программу охраны здоровья. Задачи формирования культуры здоровья и обучения навыкам здорового образа жизни гармонично сочетаются с задачами образования по обеспечению активной адаптации личности к жизни в современном обществе.

**Актуальность темы здорового образа жизни** подтверждают статистические показатели:

- физиологически зрелыми рождаются не более 14 % детей;
- 25-35% детей, пришедших в первый класс, имеют физиологические недостатки или хронические заболевания;
- 90% выпускников средних школ находятся «в третьем состоянии», т.е. они еще не знают, что больны;

В 3-4 раза сокращается количество здоровых детей за время пребывания в школе.

Учеными установлены основные факторы, влияющие на здоровье.

Это: условия и образ жизни (50%); состояние окружающей среды (25%); наследственность (15%); состояние здравоохранения (10%).

Средства достижения здоровья хорошо известны:

- это правильный режим труда и отдыха;
- движения (физические упражнения и закаливание);
- рациональное питание и др.

Все эти средства используются недостаточно. Поэтому задача усиления работы с детьми школьного возраста по формированию здорового образа жизни, овладение ими комплексом знаний о культуре здоровья, является чрезвычайно актуальной. Здоровье детей за последние годы ухудшилось, появились заболевания, характерные для школьников. Сегодня к основным классам болезней, частота которых наиболее интенсивно возрастает в процессе школьного обучения, относятся ОРЗ, заболевание глаз, ВСД (вегето-сосудистая дистония), органов пищеварения, пограничные психические нарушения. Эта тенденция просматривается и в состоянии здоровья учащихся нашей школы. На первом месте – стоит заболевание ОРЗ связанное со слабым иммунитетом, учащиеся подвержены к частым простудным заболеваниям. На втором месте ВСД (вегето-сосудистая дистония). Показатели здоровья учащихся нашей школы не плохие. Большая работа ведется по ЗОЖ и мы считаем, что нужно ее продолжать. В связи с этим нужна новая программа по здоровьесбережению, которая поможет в дальнейшем педагогам, учащимся и родителям.

Здоровый образ жизни в стране в целом вышел на первый план. Все дети посещают уроки физической культуры; количество детей, занимающихся в основной группе здоровья, снизилось на 1%

Характерной особенностью последнего десятилетия в России является рост числа социально обусловленных заболеваний среди подростков (токсикомания, наркомания, табакокурение, алкоголизм, ВИЧ/СПИД и т.д.).

В нашей школе классными руководителями совместно с зам.по ВР было проведено анонимное анкетирование учащихся по выявлению отношения подростков к психоактивным веществам, в ходе которого мы выяснили, что в 2022 – 2023 учебном году курящих учащихся в школе нет. Учащихся, употребляющих наркотики, выявлено не было. Но следует подчеркнуть, что эти данные были получены в ходе анонимного анкетирования учащихся. Однако педагогические наблюдения, собеседования классных руководителей, социального педагога, психолога с учащимися, собеседования с родителями, анализ обращений учащихся и родителей к медицинским работникам показывают, что есть учащиеся которые пробовали алкоголь, пиво. У учащихся «группы риска» нет особого интереса к наркотическим средствам. Поэтому мы видим необходимость продолжить поддерживать учащихся в желании вести здоровый образ жизни в усилении мер по профилактике наркомании, токсикомании, профилактике алкоголизма и табакокурения.

Кроме того, значительной медико-социальной проблемой сегодняшнего дня является травматизм детей в быту и на пути следования в школу и из нее.

Травмы дети получают в большинстве случаев при прогулке после школы или дома. Это диктует необходимость проведения мероприятий по повышению сознательной дисциплины учащихся в школе и вне ее (беседы, плановые и внеплановые инструктажи).

Вышеуказанные тенденции диктуют необходимость объединения усилий педагогов, семьи, медицинского персонала для сохранения и укрепления здоровья детей, воспитания отношения к здоровью как общечеловеческой ценности.

Это поставило коллектив нашей школы перед выбором: либо дальше идти по тому же пути, либо что – то существенно изменить в жизни школы, что поможет решить проблему со здоровьем детей.

Понимая, что только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем его мире, мы решили создать и реализовывать школьную программу «Здоровье».

Программа «Здоровье» рассчитана на работу с детьми школьного возраста (1-9 классы). Она может быть использована в работе зам. директора по УВР, социального педагога, классного руководителя, учителей-предметников.

Формирование здоровья на этапе 7 – 18 лет в значительной мере зависит от условий обучения, характера учебного процесса, образа жизни ребенка.

**Здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических дефектов

### **Факторы, представляющие потенциальную угрозу для здоровья учащихся:**

Гигиенические условия, факторы:

Шум

Освещенность

Воздушная среда

Размер помещений, кубатура

Дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы)

Используемые стройматериалы, краска

Мебель: размеры, размещение в помещении

Видеоэкранные средства – компьютеры, телевизоры

Пищеблок: ассортимент, качество пищи, организация питания

Качество питьевой воды, используемой в школе

Экологическое состояние прилегающей к школе территории

Состояние сантехнического оборудования.

### **Учебно – организационные факторы:**

Объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника

Расписание уроков, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году

**Организационно – педагогические условия проведения урока** (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т.п.)

Объем физической нагрузки – по дням, за неделю, за месяц (на уроках физкультуры, на переменах, во внеучебное время)

Особенности устава школы и норм школьной жизни

Медицинское и психологическое обеспечение школы

Участие родителей школы в жизни школы

Стиль управления администрации, характер отношений по «вертикале»

Психологический климат педагогического коллектива, характер отношений «по горизонтали»

Интегрированность школы в окружающей социум, влияние администрации района и других организаций на жизнь школы

Наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся

Позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся

### **Психолого – педагогические факторы:**

Психологический климат в классах, на уроке, наличие эмоциональных разрядок

Стиль педагогического общения учителя с учащимися

Характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок

Степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам, особенно «группы риска»

Особенности работы с «трудными подростками» в классе

Соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников

Степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на уроках (и вообще во время пребывания в школе)

Личностные, психологические особенности учителя, его характера, эмоциональных проявлений

Профессиональная подготовленность учителя по вопросам здоровьесберегающих технологий.

По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье на 50 % зависит от социальных факторов. Здоровый образ жизни связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры.

*К гигиенически рациональным формам поведения* относится поведение, способствующее повышению защитных свойств организма, а так же поведение, направленное на борьбу с вредными привычками, влияющими на здоровье. Повышение защитных свойств организма включает в себя оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха, рациональное питание, оптимальную двигательную активность, физическую культуру, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, медицинскую активность, динамическое слежение за собственным здоровьем, позитивное экологическое поведение.

В деле формирования здорового образа жизни дети являются наиболее перспективной возрастной категорией. Именно в детстве происходят усвоения основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов. Существенно и то, что у детей и подростков естественной является учебная деятельность, поэтому вопросы формирования здорового образа жизни могут быть органично включены в учебно-воспитательный процесс.

Велика роль воспитательного фактора в формировании ценностного отношения к здоровью, и формирования навыков здорового образа жизни.

Гигиеническое обучение и воспитание детей в образовательном учреждении складывается из классной, внеклассной и внешкольной работы, осуществляется преподавателями всех предметов, медицинским персоналом учреждения, руководителями спортивных секций.

### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

- создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике.

### **ЗАДАЧИ**

- Формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни  
- Сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста

- Воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.
- Сформировать у учащихся представление о собственном здоровье и здоровье окружающих как общечеловеческой ценности.
- Показать учащимся, семье значимость его физического состояния для будущего жизнеутверждения, для развития его нравственных качеств и душевных сил, для профессионального становления.
- Создать реальные социально-гигиенические и социально-психологические условия школе, способствующие укреплению здоровья.
- Создать условия для адаптации всех учащихся к школьной жизни.
- Сформировать у учащихся представление о здоровом образе жизни.
- Показать вред наркотических и других психоактивных веществ для здоровья человека.
- Сформировать у старших подростков желания, умения, способности пропагандировать здоровый образ жизни в среде сверстников.
- Информировать учащихся о способах оздоровления организма.
- Установить тесные взаимосвязи с медицинскими учреждениями по вопросам медицинского обследования, профилактике заболеваний.

Данная программа будет эффективна при соблюдении следующих условий:

сотрудничество с медицинским персоналом школы и медицинскими учреждениями города для изучения и последующей корреляции с их помощью физического здоровья учащихся школы;

сотрудничество с родителями учащихся и консультация учителей-предметников;

использование в работе классного руководителя диагностических методов исследования для возможной организации коррекции здоровья детей;

организация просветительской работы с учащимися школы по сохранению, развитию и коррекции собственного здоровья через систему воспитательных мероприятий как внутри школы, так и вне ее;

организация работы по изменению отношения учащихся к урокам физической культуры, к занятиям спортом;

формирование личностной рефлексии учащихся по проблеме (коррекция мнения о себе и своем здоровье).

## **В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены принципы:**

- *актуальности*. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;
- *доступности*. В соответствии с этим принципом младшим школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.
- *положительного ориентирования*. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;
- *последовательности*. Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;
- *системности* определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;
- *сознательности и активности* направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как состояние «полного физического, психического и социального благополучия», а не только как отсутствие болезней и физических недостатков. Для образовательной системы «Гармония» характерна, прежде всего, гармония разных видов здоровья – физического, психо-эмоционального, духовно-нравственного, интеллектуального, социального. Известно, что состояние здоровья зависит от образа жизни, значительную часть которой ребенок проводит в школе. Поэтому подпрограмма формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в школе начинается с продумывания построения и реализации здоровьесохраняющего, безопасного для здоровья обучающихся учебного процесса. Затем рассматриваются просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни. Образовательная система обеспечивает здоровый образ жизни через здоровые уроки, построенные методически грамотно, без психологических перегрузок, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей младшего школьного возраста. Она обеспечивает понимание ребёнком изучаемых вопросов, создаёт условия для гармоничных отношений учителя с учеником и детей друг с другом, создает для каждого ученика ситуации успеха в познавательной деятельности.

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни, направлена на формирование у школьников представления о человеке как о главной ценности общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются начальные представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

### **ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Первый этап – подготовительный* ( апрель – сентябрь 2023г. ) – анализ состояния здоровья учащихся, анализ физического и психологического самочувствия подрастающего поколения выявил взаимосвязь между возрастом и состоянием здоровья обучающихся: скачок заболеваний у детей происходит в возрасте от 10 до 14 лет.

В качестве критериев оценки состояния здоровья были взяты четыре ниже перечисленных показателя:

Уровень и гармоничность физического состояния, динамика этих показателей в течение года; Наличие хронических патологий и частота обострений хронических заболеваний в течение наблюдаемого периода;

Частота острых заболеваний в течение года;

Наличие отклонений в функциях опорно – двигательного аппарата и органов зрения.

Анализ полученных данных о состоянии здоровья учащихся позволяет сделать следующие выводы:

Состояние здоровья детей, обучающихся в начальных классах, следует признать неудовлетворительным.

Ухудшение здоровья детей, в основном, произошло за счет несбалансированного питания детей, нарушений режима труда и отдыха. Снижение двигательной активности обучающихся. Ослабление зрения детей говорит о большом объеме зрительных нагрузок и необходимости регулярного контроля остроты зрения в течение учебного года.

Большое количество обучающихся с нарушениями осанки требует специального подбора мебели, применения лечебной физкультуры. Дети с заболеваниями (ОВЗ) тоже обучаются в нашей школе, тем самым есть необходимость вести правильную работу по формированию ЗОЖ и вести мониторинг успешности.

В процессе повзреления проявляется еще один фактор, негативно влияющий на образ жизни детей и, как результат, на состояние их здоровья. Это вредные привычки, прежде всего курение и употребление алкоголя.

**Второй этап – деятельностный** (октябрь – декабрь 2023-2024 уч.год, 2023-2025, 2025-2026 уч.год,

Проведенная диагностическая работа по направлению «Здоровье» показала необходимость проведения педагогического совета по данной проблеме.

Осуществлялась координация действий, проведение запланированных мероприятий, контроль за их реализацией.

**Третий этап – итоговый ( май 2026 года)** – анализ и подведение итогов работы, планирование на следующий год.

### **Основные направления просветительской и мотивационной работы**

| <i>Направление деятельности</i>   | <i>Задачи</i>   | <i>Содержание</i>   |
|---|---|---|
| <i>Санитарно-просветительская работа по формированию здорового образа жизни</i> | 1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни.<br>2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности.<br>3. Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни                  | – Проведение уроков здоровья, проведение классных часов и общешкольных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности  |
| <i>Профилактическая деятельность</i>  | 1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья.<br>2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояния здоровья.<br>3. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу.<br>4. Профилактика травматизма | – Система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье.<br>– Система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки классных комнат, школы; соблюдение санитарно-гигиенических требований.<br>– Система мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | инструктажа с детьми.<br>– Профилактика утомляемости: проведение подвижных перемен; оборудование зон отдыха.  |
| <i>Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа</i> | 1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта.<br>2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье. 3. Всемерное развитие и содействие детскому и взрослому спорту и туризму. | – Увеличение объёма и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в прогимназии: организация подвижных игр; соревнований по отдельным видам спорта; спартакиады, дни здоровья.<br>– Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми родителей. |

***В программе «Здоровье» 4 направления деятельности:***

- формирование представлений о здоровом образе жизни; профилактика заболеваний;
- профилактика табакокурения; профилактика токсикомании, наркомании.
- профилактика употребления алкогольных напитков;
- формирование положительного психо – эмоционального состояния детей со сложной структурой дефекта.(ОВЗ)

Учащиеся 1- 4 классов знакомятся с понятием здоровый образ жизни, говорят об основных составляющих здоровья, знакомятся с инфекционными заболеваниями, их профилактикой. В дальнейшем изучаются все направления в комплексе.

В 5-7 классах изучается вред табакокурения , в 8 классе начинается знакомство с отрицательным влиянием на здоровье человека алкогольных напитков.

С 9 класса изучается вред наркотических и психотропных веществ. В среднем и старшем звене так же рассматриваются пути сохранения здоровья, инфекционные заболевания, их профилактика. В старших классах уделяется внимание сохранению репродуктивного здоровья человека.

***В ходе работы по программе учащиеся приобретают следующие знания:***

1-4 классы

- гигиена чтения и письма;
- режим дня;
- гигиена питания;
- правила закаливания;
- гигиена одежды.

5- 7 классы

- здоровье индивидуальное, семейное, общественное;
- гигиена питания;
- витамины;
- факторы влияющие на здоровье;
- правила личной гигиены мальчиков и девочек;
- вред табакокурения и других психоактивных веществ.

8- 9- класс

- принципы гигиенической организации умственного труда;
- половое воспитание
- первая помощь при травмах;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- табакокурение и его влияние на здоровье;

- алкоголь и его влияние на здоровье и поведение человека;
- наркомания, токсикомания

***В процессе работы по программе учащиеся научатся :***

сохранять и укреплять свое здоровье;  
 противостоять инфекционным заболеваниям;  
 составлять пищевой рацион;  
 рационально распределять время в течение дня;  
 использовать природные факторы (воздух, воду и солнце) для закаливания организма;  
 противостоять вредным привычкам.

***Предполагаемые результаты работы :***

- создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности.
- выработка у учащихся форм поведения, помогающих избежать опасностей для жизни и здоровья.
- снижение заболеваемости среди учащихся
- бережное отношение учащихся к собственному здоровью;
- уменьшение количества учащихся, имеющих вредные привычки;
- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
- рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- высокий уровень сплочения детского коллектива;
- активное участие родителей в делах класса;
- способность выпускника школы соблюдать правила ЗОЖ.
- сформировать у детей с ограниченными возможностями основ ЗОЖ и добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения.

**Связи, устанавливаемые для реализации программы**

Внутренние: учитель физкультуры, классный руководитель, школьный библиотекарь.

Внешние: сельская библиотека, СДК, фельдшер ФАП, инспектор по охране детства.

**Критерии результативности:**

- автоматизм навыков личной гигиены;
- эффективность программы оценивается по результатам диагностик : экспресс-диагностика показателей здоровья учащихся; анкеты для родителей «Здоровье ребенка», «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»; для учащихся «Значимость здоровья в системе ценностей», «Сформированность навыков ЗОЖ»

Создание в учебно-воспитательном процессе для детей с ОВЗ условий для сохранения, укрепления и восстановления здоровья школьников предполагает следующие моменты в работе:

- Обязательный учет возрастных гигиенических норм режима труда и отдыха;
- Проведение физкультминуток, пауз с пассивным отдыхом;
- Реализацию потребностей ребенка в движении;
- Доброжелательную обстановку на занятиях;
- Для слабых учащихся подбирать задания доступного уровня;

Разнообразие форм и приемов учебной деятельности снимает усталость от однообразного труда школьников

**СРЕДСТВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.**

- Физические упражнения
- Физкультминутки и паузы
- Пальчиковая, зрительная и дыхательная гимнастика
- Лечебная физкультура
- Подвижные игры и спортивные упражнения

- Самомассаж
- Ароматерапия
- Иппотерапия
- Сказкотерапия
- Психогимнастика
- Сухой и общий бассейн
- Элементы релаксации
- Танцетерапия

Спортивные праздники и Дни здоровья.

**План  
реализации программы "Здоровье»  
МБОУ Шадринская ООШ  
( ежегодные мероприятия)**

**Сентябрь**

Организация дежурства по школе и по классам.

Организация работы кружков и секций.

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

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

Организация питания учащихся.

Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.

Проведение внутришкольных и участие в городских спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.

Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.

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

Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

Организация работы спецгруппы по медицинским показателям.

**Октябрь**

Организация работы учащихся 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).

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

**Ноябрь**

Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.

Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

Участие в районных соревнованиях

Соревнования по шахматам, шашкам

**Декабрь**

Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.

Первенство школы по баскетболу.

Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

**Январь**

Физкультминутки и динамические паузы.

Участие в районных соревнованиях

Соревнования по лыжным гонкам.

**Февраль**

Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.

День защитника Отечества.

Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья»

Соревнования по волейболу, баскетболу,.

Физкультминутки и динамические паузы.

## Март

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.  
Подготовка к Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.  
Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.  
Соревнования по лыжным гонкам.

## Апрель

Всемирный день здоровья.  
Благоустройство школьной территории.  
Динамические паузы, физкультминутки.  
Соревнования по спортивным играм.

## Май

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.  
Спортивные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОв.  
«Весёлые старты».  
Проведение экскурсий на природу.  
Первенство школы и района по кроссу.

## Июнь

Международный день защиты детей.  
Всемирный день защиты окружающей среды.  
Работа по плану летних каникул.

### ПЛАНИРОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ 1-4 КЛАСС

| №   | Темы занятий                | Основное образовательное содержание  | Кол. во час | Месяц    |
|-----|-----------------------------|--|-------------|----------|
| 1.  | Вот мы какие                | Формирование у учеников системы знаний о внешнем строении человеческого тела                               | 1           | сентябрь |
| 2.  | Человек и его здоровье      | Я взрослею и расту. Наследственные заболевания. Почему человек болеет?                                     | 1           | сентябрь |
| 3.  | Режим дня и его значение    | Что входит в понятие «режим», последовательн. действий, сост. режима школьника среднего звена              | 1           | сентябрь |
| 4.  | ЗОЖ и его заповеди          | Раскрыть понятие ЗОЖ, физ. упр., соблюдение режима дня, закаливание.                                       | 1           | сентябрь |
| 5.  | Личная гигиена школьника    | Раскрытие понятия «гигиена»<br>Значение правил гигиены,<br>Процесс мытья, умывания..                       | 1           | октябрь  |
| 6.  | Уход за волосами            | Формирование навыков правильного ухода за волосами. Средства по уходу. Правила поведения в парикмахерской. | 1           | октябрь  |
| 7.  | Уход за руками и ногтями    | Гигиена для рук, использование крема, гимнастика для рук, как правильно стричь ногти.                      | 1           | октябрь  |
| 8.  | Уроки Королевы Зубной щетки | Как правильно выбирать зуб. щетку, правила правильной чистки зубов.  | 1           | октябрь  |
| 9.  | Помощники здоровья          | Дискуссия на тему: Хорошо ли быть здоровым. Что для этого нужно соблюдать. Повторить все правила.          | 1           | ноябрь   |
| 10. | Уход за собой               | Обобщающий урок. Практический. Что не так. А как правильно надо мыть руки, чистить зубы.....               | 1           | ноябрь   |
| 11. | Стираю сам                  | Зачем стираем вещи? Что нужно для стирки: мыло, порошок, вода....Алгоритм действий.                        | 1           | ноябрь   |
| 12. | Каждой вещи свое место      | Правила складывания вещей.<br>Каждой вещи свое место. Уметь  | 1           | ноябрь   |

|     |   |   |   |         |
|-----|---|---|---|---------|
|     |   | правильно сортировать вещи по цвету, по сезонам.  |   |         |
| 13. | Зарядка каждое утро                           | Объяснить важность и необходимость выполнения зарядки. Разуч. Комплекс зарядки под музыку.  | 1 | декабрь |
| 14. | Мое настроение                                | Что такое настроение? Как его определить? Что делать, чтобы улучшить свое настроение и настроение др. человека?   | 1 | декабрь |
| 15. | Дыхательная и звуковая гимнастика             | Практическое занятие. Упр. и игры на дыхание.   | 1 | декабрь |
| 16. | Болезни простуды и борьба с ними              | Как распознать простуду? Ее проявления. Методы борьбы с ней. Использование народных средств.  | 1 | декабрь |
| 17. | Витамины-что это?                             | Формировать систему знаний о питании, полезном для зубов, какие витамины и в чем содержатся...  | 1 | январь  |
| 18. | Грязные руки- Источники кишечных заболеваний  | Формирование системы знаний о болезнетворных микробах, воспитание положительного отношения здоровья.  | 1 | январь  |
| 19. | Закаливание и его правила                     | Раскрыть значение закаливания, какие бывают виды закаливания, как правильно закаливаться.   | 1 | январь  |
| 20. | Что нужно знать о лекарствах?                 | Лекарства полезные и опасные. Правила приема лекарств. Хранение их.   | 1 | январь  |
| 21. | Поле чудес                                    | Обобщение пройденного материала   | 1 | февраль |
| 22. | Рецепты здоровья                              | Ароматизация помещений(чесночные букетики), выращивание лука на подоконнике, полоскание горла и другие профилактические меры                            | 2 | февраль |
| 23. | Как правильно учить уроки?                    | Режим школьника после школы. Научить детей правильному выполнению дом задания.  | 1 | март    |
| 24. | Осанка человека                               | Что такое осанка? Рассказать о том, какие последствия плохой осанки. Разучивания комплекса упр.   | 1 | март    |
| 25. | Крепкий сон – бодрое утро!                    | Формировать знания о правильном сне, о необходимости ложиться вовремя. Чтобы крепче спалось, что нужно? Практические советы.                            | 1 | март    |
| 26. | Веселые физкультминутки                       | Практическое занятие. Разучивание новых физкультминуток.  | 1 | март    |
| 27. | Шалости-основные причины бытового травматизма | Раскрыть уч-ся понятие «шалость», показать опасности при неосторожном обращении с электрическими приборами.   | 2 | апрель  |
| 28. | Если ты поранился                             | Правила оказания первой помощи при ранении. Наложение повязки и обработка раны.   | 1 | апрель  |
| 29. | Предосторожности при обращении с животными    | Предостеречь детей от диких животных. Учить с осторожностью обращения даже с дом. Животными. Рассказать о негативных случаях последствий общения с жив. | 1 | апрель  |
| 30. | Если в доме пожар!                            | Знакомство со службой 01. Правила разговора по телефону. Назвать Ф.И.О., адрес.   | 1 | май     |

|     |                     |   |   |     |
|-----|---------------------|---|---|-----|
| 31. | Опасности на дороге | Правила поведения на дорогах города.<br>Как переходить улицу и где? | 1 | май |
| 32. | Отдых на каникулах  | Как правильно вести себя в каникулы.                                | 1 | май |
| 33. | День здоровья       | Физкультурный праздник  | 1 | май |

К концу 4 класса учащиеся должны знать:

Свой режим дня, понимать значение режима дня для здоровья, важность утренней гимнастики, соблюдать гигиенические требования, причины наиболее распространенных болезней, знать элементарные правила закаливания, понимать значение правильной осанки, правила и значение сна для здоровья, знать как правильно чистить зубы, знать о правилах поведения в общественных местах (парикмахерская...), что применять для стирки вещей, должны знать о правилах гигиены, как пользоваться предметами гигиены, телефоны службы пожарной безопасности, о правилах осторожного обращения с животными, как вести себя на каникулах, о ПДД, причины инфекционных простудных заболеваний, меры их предупреждения; устанавливать связь между отношением к своему организму и возможным заболеваниями; какие привычки и почему представляют вред для здоровья; как правильно вести себя в случае заболевания.

Должны уметь:

- делать утреннюю гимнастику;
- правильно чистить зубы;
- соблюдать правила поведения в общественных местах;
- правильно выполнять домашнее задание;
- уметь выполнять упражнения для правильной осанки;
- знать наизусть некоторые пальчиковые игры и физкультминутки;
- уметь стирать нижнее белье (носки, носовые платки);
- уметь выполнять элементарный прием самомассажа, выполнять дыхательную и звуковую гимнастику;
- уметь вести себя в случае заболевания;
- уметь ориентироваться во время несчастных случаев(звонок 01,02,03)
- уметь переходить дорогу в положенном месте;
- обработать рану и наложить повязку.

#### ПЛАНИРОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ 5- 6 КЛАСС

| №        | Тема занятия                              | Основное образовательное содержание  | Кол. во час. | Месяц               |
|----------|---|--|--------------|---------------------|
| 1.       | В здоровом теле - здоровый дух            | Специальные мероприятия и профилактика заболеваемости у уч-ся  | 1            | сентябрь            |
| 2.       | Гимнастика и ее оздоровительное значение  | Для чего нужна гимнастика. Показать разные виды гимнастики. Кто занимается, тот редко болеет.  | 1            | сентябрь            |
| 3.       | Правила на всю жизнь                      | Учить составлять свой режим дня, значимость физ. упр. и П/и.   | 1            | сентябрь            |
| 4.<br>5. | Правила приема пищи и поведения за столом | Что такое прием пищи? Учить детей прожевывать пищу, не торопиться. Нужно ли запивать водой? Правильное поведение за столом. Правила. Практическое занятие. | 2            | сентябрь<br>октябрь |
| 6.       | Режим питания                             | Правила питания в определенные часы. Можно ли перекусывать и последствия   | 1            | октябрь             |

|            |  |  |   |                 |
|------------|--|--|---|-----------------|
|            |  | перекуса   |   |                 |
| 7.         | Путешествие пищи                       | Используя таблицу показать детям, какой путь проходит пища.  | 1 | октябрь         |
| 8.         | Вкусная каша-гордость наша!            | Рассказать о пользе разнообразных каш. Манная, рисовая, пшенная, гречневая.  | 1 | октябрь         |
| 9.<br>10.  | Внутренние органы человека             | Что скрыто внутри нас? Какой орган за что отвечает?  | 2 | ноябрь          |
| 11.        | Сердце – наш мотор                     | Показать значимость и роль сердца человека. Болезни сердца. Профилактика сердечных заболеваний.  | 1 | ноябрь          |
| 12.        | Органы дыхания                         | Легкие и бронхи. Заболевания легочного характера. Профилактика простудных заболеваний.   | 1 | ноябрь          |
| 13.<br>14. | Органы слуха                           | Дать представления об органах слуха, дать понятия об основных функциях уха, учить различать темп, силу и высоту. Элементы самомассажа ушной раковины | 2 | декабрь         |
| 15.        | Зачем мы дышим. Что умеет нос?         | Дать представление о строении носа, дать понятие о его функциях. Заболевания носа. Меры предупреждения ринита.                                       | 1 | декабрь         |
| 16.        | Гигиена ушей                           | Как ухаживать за ушами? Ватные палочки польза или вред?  | 1 | декабрь         |
| 17         | Роль зрения в жизни человека           | Раскрыть значение зрения в жизни человека? Если бы мы не видели, то... Массаж для глаз.  | 1 | январь          |
| 18.        | Очки. Гимнастика для глаз              | Роль очков в жизни людей. Какие бывают очки. Уход за очками. Гимнастика для глаз по педагогу Базарному.  | 1 | январь          |
| 19.<br>20. | Вредные привычки                       | Вредные привычки ( грызть ногти, ковырять кожу пальцев, сосать палец...). Методы борьбы с ними.  | 2 | январь          |
| 21.        | Курить-здоровью вредить!               | Для чего человек курит. Есть ли польза. Последствия курения. Показать легкие курящего человека.  | 1 | февраль         |
| 22.        | Алкоголь с малых лет                   | Алкоголь - что это? Что чувствует пьющий человек? Показать разрушительную силу алкоголя.   | 1 | февраль         |
| 23.<br>24. | Опасности на улице                     | Какие опасности нас ожидают. Практический урок. Как надо обходить транспорт. Виды транспорта.  | 2 | Февраль<br>март |
| 25.        | Если ты ушибся или порезался           | Формирование простейшего навыка обработки раны.  | 1 | март            |
| 26         | Как помочь себе при тепловом ударе     | Тепловой удар. Причины. Помощь при тепловом ударе.   | 1 | март            |
| 27         | Влияние пыли и солнечной радиации      | Воздействие влаги, пыли и солнечной радиации на человека.  | 1 | апрель          |
| 28<br>29   | Азбука купания и плавания              | Как правильно вести себя на воде. Плавание. Виды плавания.   | 2 | апрель          |
| 30.<br>31. | Если случилась беда, то звони 01,02,03 | Закрепить знания детей о службах спасения.   | 2 | апрель<br>май   |
| 32.        | Умей организовать свой досуг           | Учить детей не скучать, а находить себе занятие по душе.   | 1 | май             |
| 33.        | Мама, папа, я-                         | Участие с родителями   | 1 | май             |

|     |                                |                                 |   |     |
|-----|--------------------------------|---------------------------------|---|-----|
|     | спортивная семья               |                                 |   |     |
| 34. | Викторина по правилам здоровья | Обобщение пройденного материала | 1 | май |

К концу 6 класса учащиеся должны знать:

- осознавать особенности функционирования организма, знать главный орган (сердце), понимать значение правильной осанки для здоровья человека;
- понимать важное значение оздоровительных мероприятий(режим питания, гимнастика для глаз и т.д.);
- умение видеть связь между рекомендацией по предупреждению и причиной слуха. Знать правила ухода за ушами, глазами, носом;
- усвоить и понять, какие привычки и почему представляют вред для здоровья, понять важность разумного образа жизни; иметь представления об опасности на улице, дома.

Должны уметь:

- выполнять правильно гимнастические упражнения, упражнения на профилактику плоскостопия;
- знать правила закаливания;
- правильно принимать пищу и правильно вести себя за столом;
- владеть элементарными правилами оказания первой помощи;
- уметь бороться с вредными привычками;
- уметь ухаживать за ушами, глазами и носом.

#### ПЛАНИРОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ 7 КЛАСС

| №        | Тема занятия   | Основное образовательное содержание  | Кол-во часов | месяц    |
|----------|--|--|--------------|----------|
| 1.<br>2. | Здоровье и здоровый образ жизни                                  | Раскрыть сущность понятий «здоровье», формирование санитарно-гигиенических навыков.  | 2            | сентябрь |
| 3.       | Ежедневный уход за своим телом                                   | Беседа с уч-ся о необходимости в подростковом возрасте ухаживать за телом. Средства по уходу   | 1            | сентябрь |
| 4.       | Ванны. Растирание и их воздействие на кожу. Баня.                | Познакомить детей с растираниями кожи. Дыхание кожи. Понятие «поры». Важность бани.  | 1            | октябрь  |
| 5.       | Уход за волосами. Средства по уходу.                             | Рассказать о правильном уходе за волосами. Использование шампуня, спец. бальзама. Понятие «перхоть». Причины ее появления.             | 1            | октябрь  |
| 6.       | Кожа. Гигиена кожи человека.                                     | Дать знание о том, что по коже можно судить о внутреннем состоянии человека(нарушен ли желудочно-кишечный тракт). Пользование кремами. | 1            | октябрь  |
| 7.       | Гигиена носовой полости. Профилактика воспалений слизистой носа. | Роль носовой полости. Элементы точечного массажа носовых пазух.  | 1            | октябрь  |
| 8.       | Внешний вид человека   | Аккуратность и небрежность в человеке.   | 1            | ноябрь   |
| 9.       | Как нужно одеваться  | Правила подбора одежды по сезонам и в зависимости от ситуации.   | 1            | ноябрь   |

|                   |   |   |   |         |
|-------------------|---|---|---|---------|
| 10.<br>11.        | Гигиена зубов   | Строение зуба. Болезни зубов, понятие «кариес», правила чистки зубов.   | 2 | ноябрь  |
| 12.               | Жевательная резинка-польза или вред?                            | Дать знания о том, что жевательную резинку нельзя долго жевать. Рассмотрето пользу и вред.  | 1 | ноябрь  |
| 13.<br>14.        | Позвоночник – стержень здоровья                                 | Рассмотреть строение и функции позвоночника.  | 2 | декабрь |
| 15.               | Практические занятия на позвоночник                             | Упражнения для укрепления мышц позвоночника.  | 1 | декабрь |
| 16.               | Как воспитать в себе сдержанность                               | Что такое сдержанность. Как себя уметь сдерживать в общении с другими людьми.   | 1 | декабрь |
| 17.               | Врачи и их специализация  | Врачи: хирург, ЛОР, окулист, невропатолог, педиатр.   | 1 | декабрь |
| 18.               | Эстетика питания  | Правила правильного приема пищи.  | 1 | январь  |
| 19.               | Витаминная азбука. Приготовление салата                         | Витамины на «грядке». Научить детей готовить салат «Весеннее здоровье».   | 1 | январь  |
| 20.               | Не все в рот, что глаз видит                                    | Раскрыть понятие «фастфуд», его вред на организм человека.  | 1 | февраль |
| 21.<br>22.        | Основные виды травматизма и их причины                          | Учить распознавать травмоопасную ситуацию, находить из нее выход. Примеры. Соблюдение правил является гарантией для безопасности.   | 2 | февраль |
| 23.<br>24.        | Правила оказания первой помощи при ушибе, отравлении            | Что такое ушиб, отравление. Разработать алгоритм действий при отравлении и при ушибе. Как можно отравиться.   | 2 | март    |
| 25.               | Травмы глаз. Как помочь себе и товарищу                         | Инородное тело - причина болез. глаза. Применение холодных примочек и дырчатых очков.   | 1 | март    |
| 26.<br>27.        | Если заблудился в лесу. Правила ориентации в лесу               | Учить не паниковать, научить детей ориентироваться по солнцу, слышать звуки (машин), по ручью.  | 2 | апрель  |
| 28.               | Дары леса   | Полезное в лесу. Если заблудился, то спасут дары леса.  | 1 | апрель  |
| 29.               | Ядовитые грибы  | Правила сбора грибов. Употребление их в пищу. Обработка грибов.   | 1 | апрель  |
| 30.<br>31.<br>32. | «Химические эксперименты», самопалы, рогатки, баловство в лифте | Что такое электрический ток. Опасности при экспериментах с рогатками, неизолированными проводами. Дать знания, что произойдет, если прикоснуться к неизолированные провода. Соблюдение безопасности при движении в лифте. | 3 | май     |
| 33.<br>34.        | Спортивные эстафеты   | Подвижные игры и соревнования   | 2 | май     |

К концу 7 класса учащиеся должны знать:

- использовать имеющиеся знания о ЗОЖ и применять их;
- знать о пользе ванн, бани и влиянии их на здоровье;
- разбираться в правильном выборе одежды;
- управлять своими чувствами (сдерживать гнев, огорчение, не плакать ит.д.);

- знать, как выглядит скелет человека, понимать значение прямого позвоночника;
- знать различные специализации врачей, услуги, которые они оказывают;
- знать основные виды травматизма;
- как не заблудиться в лесу.

Должны уметь:

- обладать навыками самоконтроля;
- уметь ухаживать за кожей лица и за волосами, применять специальные средства;
- уметь подбирать одежду для определенного места (школа, дискотека);
- сдерживать эмоции;
- уметь не растеряться и оказать посильную помощь;
- уметь выбраться из леса по знакомым приметам.

## ПЛАНИРОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ 8 КЛАСС

| №         | Тема занятия   | Основное образовательное содержание  | Кол-во час. | Месяц    |
|-----------|--|--|-------------|----------|
| 1.        | В здоровом теле- здоровый дух                            | Продолжать формировать санитарно-гигиенические навыки подростков.  | 1           | сентябрь |
| 2.        | Личность-это кто?  | Личность и индивид. Отличия. Что делать, чтобы стать личностью.  | 1           | сентябрь |
| 3.        | Адекватная самооценка человека                           | Тест «Как я себя оцениваю». Обсуждение.  | 1           | сентябрь |
| 4.        | Эмоциональное равновесие – что это?                      | Настроение-это общее эмоциональное состояние. Виды настроения. Как себя успокоить.   | 1           | сентябрь |
| 5.<br>6.  | Доброта, милосердие и здоровье. Надо ли прощать близких? | Все мы разные. Притча про 2 друзей. Обсуждение. Научить детей не обижаться, прощать колкие слова. Правила. Окружающий нас мир - это отражение нашего отношения к нему. | 2           | октябрь  |
| 7.<br>8.  | Христианские праздники на Руси                           | Рождество Христово, праздник Николая Чудотворца. Происхождение праздников.   | 2           | октябрь  |
| 9.<br>10. | Заповеди Христа  | 10 заповедей. Объяснить их значение. Дискуссия.  | 2           | ноябрь   |
| 11.       | Человеколюбие. Проведение тренинга «Учим общаться»       | Тренинг. Понятие «коммуникация», практикум общения и его правила. Практическое занятие.  | 1           | ноябрь   |
| 12.       | Обучение умению самому решать проблемы.                  | Решение проблем. Уметь увидеть проблему.   | 1           | ноябрь   |
| 13.       | Релаксация-что это?                                      | Релаксация-что это? Упражнения для снятия мышечного тонуса.  | 1           | декабрь  |
| 14.       | Ароматерапия. Музыкотерапия                              | Раскрыть нетрадиционные методы: ароматерапия, музыкотерапия. Как подбирать масла. Использование музыки.  | 1           | декабрь  |

|            |  |  |   |                   |
|------------|--|--|---|-------------------|
| 15.        | Деловая игра «Умей себя воспитать»   | Умей добиваться успеха, «находи себя», умей владеть собой.   | 1 | декабрь           |
| 16.        | Элементы самомассажа   | Разминание самый сложный и эффективный элемент. Обучение.  | 1 | январь            |
| 17.        | Сумей сказать: «Нет»   | Научит детей твердой позиции. Не поддаваться плохому влиянию.  | 1 | январь            |
| 18.<br>19. | Курение – опасно для жизни!  | Табакокурение и его вред. Как выглядят легкие курильщика. Последствия курения.   | 2 | Январь<br>февраль |
| 20.        | Злой волшебник-наркотик!   | Виды наркотиков и последствия их применения. Влияние на психику человека и его внешний вид.                                  | 1 | февраль           |
| 21.        | Плохая компания друзей.  | Какой может быть компания? Что значит плохая компания.   | 1 | февраль           |
| 22.<br>23. | Компьютер и правила работы с ним!  | Блоки компьютера: системный блок, мышка, монитор. Правила при работе. Время работы.  | 2 | март              |
| 24.        | Если на тебя напали. Правила защиты от хулиганов                                 | Правила при встрече с хулиганами. Как себя вести в данной ситуации.  | 1 | март              |
| 25.        | Отравление лекарствами   | Признаки отравления лекарствами. Первая помощь.  | 1 | апрель            |
| 26.<br>27. | Инфекционные кожные заболевания(чесотка, грибковые заболевания стоп, педикулез). | Чесотка – болезнь, вызываемая паразитами. Симптомы чесотки и педикулеза. Меры борьбы с заболеваниями. Понятие «Дезинфекция». | 2 | апрель            |
| 28.        | Солнечный удар   | Расстройство работы головного мозга. Головной убор. Симптомы.  | 1 | апрель            |
| 29.<br>30. | Основы безопасности жизнедеятельности  | Что нас подстерегает на дорогах. Незнакомый человек, «Если позвонили в дверь» и т. д.  | 2 | май               |
| 31.        | Правила поведения в каникулы   | Меры предосторожности в летнее время.  | 1 | май               |
| 32.<br>33. | Спортивные мероприятия   | Развитие ловкости, быстроты движений, координации.   | 2 | май               |
| 34.        | Деловая игра «Что? Где? Когда?»  | Обобщение по пройденному материалу.  | 1 | май               |

К концу 8 класса должны знать:

- понять важность здоровья для человека;
- знать про эмоциональное состояние; его характеристики
- понимать значение слова «личность»;
- понимать серьезность проблем наркомании, курения, алкоголя;
- знать правила безопасности;
- знать правила работы на компьютере;
- знать праздники;
- методики релаксации (музыкотерапия, ароматерапия)

Должны уметь:

- уметь оценивать свое эмоциональное состояние для гибкого общения со сверстниками и взрослыми;
- уметь сдерживать себя в критических ситуациях;
- уметь прощать людей, слышать других людей, находить контакт;
- разбираться в поступках людей, уметь оценивать их, выстраивать модель поведения в зависимости от ситуации;
- уметь выполнять самомассаж;
- уметь отказываться от непристойных предложений (курение и алкоголь);
- уметь работать на компьютере соблюдая правила безопасности;
- уметь проигрывать и достойно выходить из положения;
- пользоваться правилами безопасности и применять их на практике;
- уметь себя реально оценивать;
- использовать заповеди в реальной жизни.

### ПЛАНИРОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ 9 КЛАСС

| №          | Тема занятия                                 | Основное образовательное содержание   | Кол. Час. | месяц    |
|------------|--|---|-----------|----------|
| 1.<br>2.   | Ваш образ жизни.<br>За и против!             | Презентация с использованием ИКТ.<br>Дискуссия на тему ЗОЖ.<br>Анкетирование. | 2         | сентябрь |
| 3.         | Правильное питание                           | Полезные и вредные продукты.  | 1         | сентябрь |
| 4.         | Как определить вес и рост                    | Учить детей определять вес и рост.  | 1         | сентябрь |
| 5.         | Диета. Польза и вред.                        | Раскрыть сущность слова «диета».  | 1         | октябрь  |
| 6.         | Этикет за столом                             | Правильная сервировка стола.<br>Поведение за столом.                          | 1         | октябрь  |
| 7.         | Телевизор и еда                              | Почему вредно есть за телевизором.  | 1         | октябрь  |
| 8.         | Мое здоровье в моих руках                    | Викторина «Мое здоровье»,<br>обобщение пройденного материала.                 | 1         | октябрь  |
| 9.         | Модная привычка курение                      | Вред курения. Последствия.  | 1         | ноябрь   |
| 10.<br>11. | Изменения в организме во время табакокурения | Презентация с использованием ИКТ.<br>Видеофильм. Обсуждение.                  | 2         | ноябрь   |
| 12.        | Деловая игра!                                | Обобщение пройденного.  | 1         | ноябрь   |
| 13.        | Альтернатива вредным привычкам               | Чем можно заменить вредные привычки.  | 1         | декабрь  |
| 14.        | Виды спорта и тренажеры                      | Тренажерный зал. Легкая и тяжелая атлетика. Бокс и др.                        | 1         | декабрь  |
| 15.        | Последствия разрушительной силы алкоголя.    | Использование ИКТ. Обсуждение.  | 2         | декабрь  |
| 16.        | Психологический возраст человека             | Тест для подростков. На какой возраст ты себя ощущаешь.                       | 1         | январь   |
| 17.        | Нас много - мы разные                        | Есть и другие национальности.<br>Беседа.                                      | 1         | январь   |
| 18.        | Наркомания – враг человечества               | Наркомания и ее виды. Как предостеречь себя от дурного                        | 1         | январь   |

|            |                                  |  |   |               |
|------------|----------------------------------|--|---|---------------|
|            |                                  | влияния.   |   |               |
| 19.        | Выступление врача – нарколога.   | Выступление нарколога. Беседа.   | 1 | февраль       |
| 20.        | Виды травматизма                 | Раскрыть виды травматизма: бытовой, уличный, промышленный, спортивный.                           |   | февраль       |
| 21.        | Правила дорожного движения       | Знаки дорожного движения. Понятие тротуар, пешеходная часть, проезжая часть. Шалости подростков. |   | февраль       |
| 22.        | Пожарные и служба МЧС            | Что за служба МЧС. Как ее вызвать. Действия во время пожара.                                     |   | февраль       |
| 23.        | Правила купания                  | Как помочь утопающему.   |   | март          |
| 24.        | Правила купания                  | Как правильно купаться и где.  |   | март          |
| 25.        | Если ты заблудился               | Учить ориентировке в лесу.   |   | март          |
| 26.        | Как отдохнуть в каникулы         | Правильный отдых в каникулы.   |   | апрель        |
| 27.        | Половое воспитание               | Как развиваются девочки и мальчики.  | 1 | апрель        |
| 28.        | Моя семья. Мое имя.              | Кто входит в мою семью. Происхождение моего имени. Уметь прощать близких.                        | 1 | апрель        |
| 29.<br>30. | Конвенция ООН о правах ребенка   | Познакомить и проинформировать подростков с конвенцией ООН                                       | 2 | Апрель<br>май |
| 31.        | Конфликты между нами             | Какие бывают конфликты и как из них выходить.  | 1 | май           |
| 32.        | Как выбирать себе друзей         | Хорошие друзья - кто они? Практический урок.   | 1 | Май           |
| 33.        | Мама, папа, я – спортивная семья | Соревнования с родителями.   | 1 | май           |

К концу 9 класса должны знать:

- четкое представление о правильном образе жизни и обладать навыками ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к вредным привычкам;
- осознавать. Что спорт, различные кружки по интересам - это сильная альтернатива вредным привычкам;
- должны знать конвенцию ООН о правах ребенка;
- средства сохранения и укрепления здоровья человека; выполнять режим дня, правила безопасности жизнедеятельности, правила культуры общения с взрослыми и сверстниками, иметь представление о проблемах наркомании, алкоголизма и курения.

Должны уметь:

- разбираться в отрицательном влиянии алкоголя, курения;
- уметь различать, где полезная пища, а где вредная;
- уметь определять свой вес и рост;
- уметь правильно и эстетически грамотно накрывать стол;
- уметь отказываться от вредных предложений;
- уметь использовать приобретенные знания в практической жизни.

## **ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ**

### **1-5 классы**

- «Что такое безопасность?»
- «Электричество и его опасность»
- «Береги зубы»
- «Мой руки перед едой»
- «Что такое опрятность и аккуратность»
- «Как не заболеть, когда другие болеют»
- «Как нужно правильно питаться».

### **6 – 11 классы:**

- «Действия старшеклассников во время ЧС»
- «Противодействие терроризму»
- «Безвредного табака не бывает»
- «Право на жизнь и охрану здоровья»
- «СПИД – зло 21 века»
- Час развития на тему «Познай себя»
- Игра «Суд над наркоманией»
- Классный час – диспут « Наркотики – это проклятье или спасение?»

### **Спортивный классный час**

- Урок – инсценировка «Возможные опасности у тебя дома» «Когда ты один дома»
- Урок – путешествие «Будь самостоятельным, но осторожным и внимательным»
- Урок – сказка «Дорожные знаки, светофор» «Проводи друзей в школу»
- Урок – экскурсия «Безопасное путешествие в школу (к бабушке и т.д.)
- Урок –КВН «Если ты потерялся...»

### **Занятия клуба старшеклассников по темам:**

- «Эскиз одной проблемы. Подростковая наркомания»
- «Наркотики. От реальности на уйдешь»
- «Курение: цена удовольствия -жизнь»
- Встречи учащихся с медицинскими работниками, работниками правоохранительных органов, общественных организаций.

### ***Родительские собрания:***

- Как организовать помощь в выполнении домашних заданий.
- Режим дня школьника.
- Влияние здорового образа жизни родителей на развитие и воспитание ребенка.
- Культура учебного труда и организация свободного времени.
- Поиск ключа к здоровью ребенка.
- Дети и психологическая установка родителей.
- Досуг ребенка в семье.
- Подростковая депрессия.
- Проблемы наркомании. Не пытайтесь справиться в одиночку.
- Умение управлять своим временем.
- Отчего дети устают? Как преодолеть усталость.

## **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ ПО ПРОГРАММЕ**

Классный руководитель изучает особенности физического и психического здоровья учащихся класса (особенности развития детей на различных возрастных этапах, отклонения в здоровье, их влияние на учебную деятельность ученика и его личностное развитие, причины детских недугов) и совместно с администрацией школы разрабатывает программу коррекции здоровья детей в учебной и вне учебной деятельности.

С помощью различных диагностических методик изучает проблемы перегрузки учащихся в учебной деятельности и их влияние на здоровье;

Готовит диагностические материалы по проблеме для обсуждения на педагогических консилиумах и административных советах (санитарно-гигиенические требования к уроку, дозировка классных и домашних заданий, бюджет времени на выполнение домашних заданий);

Совместно с медицинским работником школы, социальным педагогом, психологом ведет просвещение учащихся класса по организации личной гигиены детей, антиалкогольную и антитабачную пропаганду, объясняет последствия наркомании и СПИДа для человеческого организма;

Проводит профилактическую работу по предупреждению несчастных случаев, по развитию умений и навыков поведения в экстремальных ситуациях;

Организует активные формы развития и сохранения физического здоровья детей, которые могут стать в классе традиционными (соревнования, экскурсии, походы, спортивные праздники и т.д.);

Для выполнения данной программы тесно сотрудничает с учителем физической культуры и привлекает его к участию в тематических консультациях для детей и родителей по проблеме сохранения физического здоровья детей;

Тесно сотрудничать с родителями детей с диагнозом (ОВЗ)

Сотрудничает с внешкольными учреждениями по предупреждению детского нездоровья

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Н.И.Крылова «Здоровьесберегающее пространство ДОУ». 2009г.
  2. И.В.Чупаха «Здоровьесберегающие технологии». 2003г.
  3. Под ред. Л.В. Баль «Формирование ЗОЖ подростков». 2003г.
  4. М.И.Чистякова «Психогимнастика в ДОУ». 1990г.
  5. Журналы «Дошкольная педагогика». 2006-2009гг.
  6. Л.Логинова «365 уроков безопасности». Москва 2000г.
  7. Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж». 2007г.
  8. Н.И.Бочарова «Оздоровительный семейный досуг с детьми». 2003г.
  9. Журналы «Здоровье школьника». 2008-2009г.
  10. Л.Ф. Тихомирова «Экспертный подход к здоровьесберегающей деятельности педагога». 2006г.
  11. А.И. Севрюк «Здоровьесберегающий урок». 2004г. № 2
  12. Л.А. Обухова «135 уроков здоровья». Москва, Вако 2005г.
  13. В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер».
  14. Н.К. Смирнов «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психологическое здоровье в школе». – М: АРКТИ, 2005г.
- Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М., 1997.
- Без секрета всему свету... / Серия «Работающие программы», выпуск 6. Составители серии С.М. Чечельницкая, В.А. Родионов. – М., 2000.
- Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. – СПб, 1996.
- Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М., 2000.
- Гипенрейтер Ю.Б. Обращаться с ребенком. Как? – М., 2001.
- Диагностика и коррекция нарушений социальной адаптации подростков / под ред. С.А. Беличевой, И.А. Коробейникова. –М., 1998.
- Дубинская В.В., Баскакова З.Л. Мой мир. Курс социально – психологической поддержки учащихся старших классов. – М., 2000.
- Зайцев Г.Н., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. – СПб, 2000.
- Здоровье учебно – методическое пособие для учителей 1-11 классов. /под ред. В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной М., 2002.
- Итоговые материалы проекта по профилактике вредных привычек, алкоголизма, наркомании среди несовершеннолетних «Будущее детей» Смоленск, 2005.
- Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся. – Минск, 1998.
- Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. Пособие для учителей начальной школы. СПб., 1999.
- Педагогика здоровья. /под ред. В.Н. Касаткина. – М., 1997.
- Прутченков А.С. Школа жизни. Методические разработки социально – психологических тренингов. – М., 2000.
- Психогимнастика в тренинге. / под. ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб., 2001.
- Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. / под.ред. И.В.Дубровиной. – Екатеринбург, 2000.
- Региональная программа пропаганды здорового образа жизни «Питание и здоровье». Фонд Сороса. – Н.Новгород, 1994.
- Родионов А.В., Родионов В.А. Физическое развитие и психическое здоровье. М., 1997.
- Родионов В.А. Я и все-все-все. Формирование социальных навыков как условие здорового жизненного стиля. Тренинговые занятия для учащихся 5-9 классов. - Ярославль, 2002.
- Усачев А.А., Березин А.И. Школа безопасности. – М., 1996.
- Симонятова Т.П., Паршутин И.А. Здоровье: Психологическое сопровождение образовательной программы «Здоровье». М., 2002.
- Сирота Н.А., Ялторский В.М. Программа формирования здорового жизненного стиля. – М., 2000.
- Соловов А.В. Навыки жизни. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет. – М., 2000