

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24

<p>«Рассмотрено на заседании ШМО начальных классов» Протокол № <u>1</u> от <u>31.08</u> 2023г. Руководитель ШМО Ю.Э. Корюкова <u></u></p>	<p>«Согласовано»: <u></u> Заместитель директора по УВР В.М. Рыбакова</p>	<p>«Утверждаю» <u></u> Директор МОБУ НОШ №24 р.п. Чунский Т. Ф. Кудрявцева приказ № <u>0-125</u> от <u></u> 2023 г. </p>
--	---	---

Программа по здоровьесбережению
в начальной школе

*«Если хочешь быть здоров!»
на 2023-2025 год*

Содержание программы

1. Актуальность программы
2. Цели и задачи программы.
3. Педагогические средства.
4. Этапы реализации программы.
4. Основные направления программы
5. Ожидаемые результаты программы.
6. План мероприятий на 2023-2024 учебный год.

Актуальность программы

«Одной из современных задач начального образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни». ФГОС НОО определяет эту задачу как одну из приоритетных. Результатом решения этой задачи должно стать создание комфортной развивающей образовательной среды.

Данное понятие в концепции ФГОС определяется как образовательное пространство: гарантирующее охрану и укрепление физического, психологического, духовного и социального здоровья обучающихся. Именно такое образовательное пространство является комфортным по отношению к обучающимся и педагогическим работникам.

Здоровье, по концепции стандартов, понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых: физическое, психическое, духовное, социальное здоровье.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья.

Здоровьесбережение может выступать как одна из задач образовательного процесса. Только благодаря комплексному подходу к обучению могут быть успешно решены задачи формирования и укрепления здоровья школьников.

Педагог непременно должен рационально организовывать учебную деятельность обучающихся, снижая чрезмерное функциональное напряжение и утомление, создавая условия для снятия перегрузки, чередования труда и отдыха. Необходимо соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной нагрузки. Необходимо использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию); строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров; индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования; ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные медицинские группы под строгим контролем медицинских работников; организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы

здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья обучающихся. Программа построена на сотрудничестве учителей, родителей, медицинского работника, культуры и библиотеки.

Цели и задачи программы

Цель: формирование у учащихся начальных классов положительной мотивации к здоровьесбережению.

Задачи:

- развивать творческий потенциал учащихся и создавать необходимые здоровьесберегающие условия для активизации познавательной и речевой деятельности учащихся;

-повысить качество преподавания на основе внедрения в учебный процесс здоровьесбережения;

- поэтапно формировать у учащихся начальные УУД по здоровьесбережению.

Педагогические средства

- * Диагностика состояния здоровья.
- * Санитарно-просветительская работа: стенды, круглые столы.
- * Методические рекомендации по формированию у учащихся гигиенических навыков.
- * Программы учебных предметов и курсов («Окружающий мир», физическое воспитание), формирующие основы здорового образа жизни.
- * Дни Здоровья.
- * Школьные плановые соревнования; программы спортивно- массовой, оздоровительной работы.

Участники реализации программы: учащиеся начальной школы, педагоги, родители, медицинский работник закреплённый за школой.

Основные направления программы

- Создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей;
- обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи;
- введение в содержание воспитания и образования детей занятий о своём здоровье и навыков ценностного отношения к нему;
- обеспечение двигательной активности детей;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, познавательные игры, конкурсы рисунков; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки ОБЖ, окружающего мира, физической культуры);
- широкое привлечение учащихся и их родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

В рамках данных направлений мы должны осуществлять следующие простые и вместе с тем очень важные **действия:**

1. Убеждать учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы.
3. Задавать посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Следить за сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проводить ежедневную влажную уборку, проветривание классных комнат на переменах, озеленять классные помещения комнатными растениями.
6. Ежемесячно проводить генеральную уборку классных помещений (обтирать плафоны, мыть парты и стулья моющими средствами).

7. Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в столовой.

8. Следить за условиями теплового режима, освещённости классных помещений.

9. Привлекать учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях.

10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, воспитательные часы с учётом возрастных особенностей детей.

11. Способствовать созданию комфортной атмосферы в классных коллективах.

12. Применять разнообразные формы работы:

-учет состояния детей: анализ медицинских карт учащихся, определения группы здоровья, учет посещаемости занятий.

-физическая и психологическая разгрузка учащихся: организация работы спортивных секций, кружков, динамические паузы, организация дней здоровья, физкультминутки для учащихся, организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

-урочная и внеурочная работа: открытые уроки, классные и общешкольные мероприятия физкультурно – оздоровительной направленности, спортивные кружки и секции: лёгкая атлетика, шахматы, танцы.

13. Применять в урочной и внеурочной деятельности здоровьесберегающий технологии

Виды здоровьесберегающих технологий

- **Физкультурная минутка** — динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты.
- **Пальчиковая гимнастика** — применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.
- **Гимнастика для глаз.** Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время — 2-3 минуты.
- **Смена видов деятельности** — это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.
- **Артикуляционная гимнастика.** К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.
- **Игры.** Любые: дидактические, ролевые, деловые — игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.
- **Релаксация** — проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.
- **Технологии эстетической направленности.** Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка.
- **Оформление кабинета.** Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.
- **Технологии, создающие положительный психологический климат на уроке.** Сюда относят не только методы и приемы, повышающие мотивацию, но и приемы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению.
- **Эмоциональные разрядки** — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.
- **Беседы о здоровье.** Помимо обязательных уроков физкультуры, нужно стремиться к тому, чтобы на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Удобнее всего

делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью. Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со здоровым образом жизни для упражнений и диктантов.

- **Стиль общения** учителя с учениками. Современные нормы требуют от учителя демократичности и тактичности. Самое важное — обеспечить ученику душевный комфорт и чувство защищенности, которые позволят учиться с удовольствием, а не по принуждению.

- **Работа с родителями.** Непрерывность действия ЗОТ невозможно проследить без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребенка. Беседы на классных часах, выступления медицинских работников на родительских собраниях— это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям

Ожидаемые результаты

Организационные:

-организация работы по здоровьесбережению в школе (*критерий - программа здоровья в образовательном учреждении, план работы по здоровому образу жизни; здоровьесберегающая школьная инфраструктура*)

Образовательные:

- рост физической и санитарно-гигиенической культуры учащихся, активизация познавательного интереса (*критерий – знание о способах сохранения здоровья учащимися, познавательные УУД;*

- устойчивый интерес и потребность к занятиям физкультурой и спортом, здоровому и активному образу жизни (*критерий – посещение уроков физкультуры и успеваемость по предмету, занятость в спортивных кружках и секциях*).

Психолого-педагогические:

-ценностное отношение к здоровью со стороны участников образовательного процесса – (*критерий – рейтинг здоровья среди остальных базовых ценностей*).

устойчивые навыки обеспечения безопасной жизнедеятельности как важного условия самореализации личности (*критерий - знание о способах сохранения здоровья учащимися*).

-коммуникативные универсальные учебные действия (*критерий – уровень сплоченности, общительности учащихся; безбарьерная образовательная среда*)

-сформированность регулятивных универсальных учебных действий (*критерий - умение учащихся организовывать и анализировать свою деятельность*)

-сформированность личностных универсальных учебных действий (укрепление морально-психологического здоровья учащихся, нравственное и эстетическое совершенствование личности) (*критерий самооценочные и идентификационные показатели личности, наличие четких*

здоровьесберегающих установок)

Медико-соматические:

-соблюдение гигиенических норм и требований к уроку
(критерий – здоровьесберегающий хронометраж урока)

-оптимальный уровень физической активности на уроке
(критерий – физкультминутки и динамические паузы)

-устойчивые показатели индекса заболеваемости (критерий – индекс заболеваемости)

-формирование безопасного образа жизни учащихся (критерий – низкие показатели травматизма)

-организация горячего питания в школе (рост числа питающихся)

Сопровождающие:

-профессиональная компетенция педагогов и работников школы в сохранении и укреплении физического, нравственного, морального и социального здоровья школьников (критерий – число педагогов, обученных в рамках внедрения ЗОЖ - технологий в образовательный процесс; количество мероприятий ЗОЖ-направленности с педагогами (семинары, тренинги и т.д.)

-поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей (критерий - посещаемость собраний, число родителей, вовлекаемых во внеучебные мероприятия, инновационные формы с родителями, мероприятия с детьми и родителями совместно).

-социальное партнерство общественности и школы по расширению материально-технических возможностей для совершенствования оптимального учебно-воспитательного процесса, конечной целью которого является выполнение важнейшего социального заказа – формирования личности, способной с наибольшей пользой для себя и общества жить и работать в условиях современного общества (критерий – наличие социальных партнеров)

План работы по программе здоровьесбережения

	Мероприятия	Ответственные
	<i>Сентябрь</i>	
1.	Научно-методическая работа.	учитель физкультуры
2.	Организация питания в школьной столовой.	Отв. За питание в школе
3.	День здоровья: школьный осенний кросс.	учитель физ -ры,
4.	Оформление медицинских карт.	Медицинский работник
5.	Лекторий для родителей «Режим дня школьника».	кл. руководитель
6.	Физминутки (контроль, разработка комплексов).Осанка, глаза и т.д.	учитель физ-ры, учителя нач кл.
8.	Организация работы спортивных секций, кружков.	учитель физ-ры, завуч
9.	Инструктаж учащихся по технике безопасности в школе.	кл. рук.
	<i>Октябрь</i>	
1.	Правила личной гигиены и их использование учащимися при посещении столовой, на переменах (контроль).	Кл.рук
2.	Осуществление контроля за соблюдением учебной нагрузки.	Директор школы
3.	Классные часы.	кл.рук.
4.	Спортивный праздник для 2 – 4 классов «Зов джунглей».	учитель физ-ры
5.	Конкурс рисунков «Зелёная аптека» (2-4 кл).	учитель физ-ры
6.	Проведение генеральной уборки класса.	кл . рук
	<i>Ноябрь</i>	
1.	Охват горячим питанием учащихся, калорийность блюд, нормы питания (контроль).	мед. работник
2.	«Я люблю спорт!» Фотовыставка.	учитель физ-ры, кл. рук

3.	Разучивание русских народных игр с учащимися.	учитель физ-ры, вожатая
4.	Оформление стенда «Профилактика нарушения осанки».	учитель физ-ры, вожатая
Декабрь		
1.	Подготовка и проведение лекции по проблеме своевременного предупреждения вирусных заболеваний «Гриппу – бой!».	мед. работник
2.	Классные часы.	кл.рук
3.	Оформление стенда «Вредным привычкам – нет!»	уч. физ-ры, руководитель поста Здоровье +
4.	Проведение генеральной уборки класса.	кл. рук
Январь		
1.	Конкурс на лучший рисунок «Я за здоровый образ жизни (2,4 класс).	уч. физ-ры, вожатая, руководитель поста Здоровье +
2.	«Неделя спорта». Проведение конкурса на самый спортивный класс.	уч. физ-ры, вожатая
3.	Витаминизация блюд.	мед. работник
4.	Профилактическая работа во время эпидемии гриппа.	мед. Работник, кл. рук, руководитель поста Здоровье +
Февраль		
1.	Оформление стенда «Профилактика простудных заболеваний».	Руководитель поста Здоровье +
2.	День здоровья: «Молодецкие утехы».	уч. физ-ры, руководитель поста Здоровье +
3.	Участие в соревнованиях «Лыжня России».	уч. физ-ры, кл. рук
4.	Анализ занятости учащихся физкультурой и спортом: - определение группы здоровья - занятость в спортивных мероприятиях в школе	уч. физ-ры . мед. раб
Март		
1.	Витаминизация блюд.	мед. работник
2.	Классные часы.	кл. рук
3.	Конкурс плакатов «Мы за здоровый образ жизни» (2-4 классы).	Руководитель поста Здоровье +
4.	«Мама, папа, я - спортивная семья!»	уч. физ-ры
5.	Проведение генеральной уборки класса.	кл. рук
Апрель		
1.	Правила личной гигиены и их использование учащимися при посещении столовой, на переменах (контроль).	мед. работник
2.	День здоровья в рамках «Всероссийского дня здоровья».	уч. физ-ры, кл. рук, вожатая

3.	Проведение декады по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.	вожатая
	Май	
1.	Оформление стенда «Полезно ли загорать?» День здоровья: летние игры.	Руководитель поста Здоровье +
2	Конкурс рисунков «Осторожно, дети!» (2,4 классы).	Вожатая, классные руководители
	Июнь	
1	Организация летнего отдыха учащихся. Летний лагерь здоровья.	Директор школы, начальник ДОЛ, мед. работник
2	День здоровья: лагерной смене – ура! (спортивные игры, соревнования, эстафеты).	Учитель физкультуры, вожатая
3	Беседа и оформление стенда «Правила безопасности на воде».	Учитель физкультуры, вожатая
4	Озеленение школьной территории	

