Проект

Создание здоровьесберегающей среды в условиях Яковцевской малокомплектной малочисленной сельской школы.

2013- 2014 г.

Создание здоровьесберегающей среды в условиях Яковцевской малокомплектной малочисленной сельской школы.

Содержание

1. Введение 3-4

2.Ключевые характеристики МОУ Яковцевской ООШ 5-6

3. Стратегический план проекта

 3.1. Стратегическая цель 7

 3.2.Конкретная цель проекта 8

 3.3. Целевые группы проекта 8

 3.4. Стратегия проекта

 3.4.1. Основные области и направления стратегических изменений 8-10

 3.4.2 Предполагаемая продолжительность проекта, этапы и

 ёё реализации 11

 3.4.3. Ожидаемые результаты 12

 3.5. Управление проектом 13-16

4. Реализация проекта 17-22

Список литературы 23

Приложение 24

1.Введение

 Проблемы здоровья населения России, в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих граждан.

 Такая озабоченность вполне понятна. Статистические данные дают для этого немало поводов.

 Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несёт и система образования. Педагогическая общественность всё больше осознаёт, что **именно учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач.** Поэтому учителю надо обучить психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников и на уроках, и в общей программе работы школы.

 В системной последовательности приобщение школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям выглядит так:

 1) осознание проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся и необходимости её незамедлительного разрешения;

 2) признание педагогами школы своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников;

 3) овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями;

 4) реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с самими учащимися и их родителями.

 Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

 Существует более 300 определений здоровья. Из них можно выделить основные, где здоровье определяется: 1) как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов; 2) как совокупность физических и духовных способностей, которыми располагает организм (жизнеспособность); 3) как целостное многомерное динамическое состояние в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды.

 Представление о здоровье как триединстве здоровья физического, психического (душевного) и духовно-нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только о душевном благополучии, необходимость комплексного подхода.

 По данным академика Ю.П.Лисицина, среди факторов, обусловливающих здоровье человека, на долю экологических приходится примерно 20-25% всех воздействий; 20% составляют биологические (наследственные) факторы; 10% - развитие медицины и организация системы здравоохранения. Основным же фактором, влияние которого на здоровье оценивается в 50-55%, является образ жизни.

 По полученным предварительным данным диспансеризации, проведённой в 2002г. Министерством здравоохранения, около 60% учащихся страдают теми или иными хроническими заболеваниями, часто несколькими, т.е. почти 2/3 сидящих за партами наших школ – больные дети! Но и оставшуюся треть школьников трудно отнести к категории здоровых. Вспомним известную шутку «Здоровый человек – это недостаточно обследованный человек».

 В рамках Федеральной целевой программы «Дети России» с 2003 г. введена в действие программа «Здоровый ребёнок». В 2002г. появился совместный приказ Министерства образования и Министерства здравоохранения №176/2017 «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации», в котором был намечен ряд конкретных мер по активизации работы школ по охране и укреплению здоровья учащихся.

 2.Ключевые характеристики МОУ Яковцевской ООШ

 МОУ Яковцевская ООШ сельская, поэтому имеет свою специфику, одной из которых является большая роль педагогического коллектива не только в обучении, но и в воспитании, так как родители большей частью работают вне пределов села, возвращаются домой уже поздно и заняты, прежде всего, проблемой зарабатывания денег. Многие современные родители не уделяют достаточного времени общению со своими детьми, не обладают достаточным уровнем психолого-педагогической и правовой культуры. Они не могут оказать необходимое воспитательное воздействие, психологическую и социальную поддержку в результате чего, подростки оказываются одинокими и психологически беспомощными в связи с утратой связи с родителями.

 В школе обучается 26 чел, неполные семьи – 5, многодетные семьи -6 чел, опекаемые – 1, малообеспеченные семьи – 19, стоят на ВШУ – 3 чел.

 МОУ Яковцевская ООШ находится на территории Борисоглебского муниципального района. Учреждение находится в одном двухэтажном здании. Общей площадью 1100 м.2 В школе - 8 оборудованных учебных кабинетов, кроме того , есть кабинет информатики с 16 компьютерами выходом в Интернет, мастерская обслуживающего труда, спортивный зал площадью 200 м2, столовая на 25 посадочных мест. С 2007 года при школе открыта дошкольная группа на 10 воспитанников.

 Статистические данные за последние три года показывают высокую заболеваемость воспитанников дошкольной группе и учащихся школы.

Проанализировав с классными руководителями медицинские осмотры выявили из 26 человек в школе обучаются - 4 ученика с I группой здоровья, 21ученик-II группа здоровья, 1 ученик - IV группа здоровья( инвалид по зрению). Анализ показал, что это обусловлено ухудшением социально-экономической обстановки, снижением уровня здоровья родителей и детей, наследственностью. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни.

В работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся принимают участие педагогический состав школы, работники Яковцевского ФАПА, организации проводящие профилактическую работу и родители.

 В результате анализа ситуации мы пришли к выводу, что ключевой проблемой описанных затруднений является отсутствие системы по укреплению здоровья у воспитанников и учащихся.

Мы видим решение этой проблемы будут направлены на:

* привлечение несовершеннолетних, прежде всего категорий, попавших в трудную жизненную ситуацию, к занятию общественно значимыми видами деятельности,
* профилактика всех видов зависимости и пропаганда ЗОЖ
* сохранение и укрепление здоровья учащихся.
* привлечение внимания общественности к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей. создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми заинтересованными службами

 **3. Стратегический план проекта**

 **3.1. Стратегическая цель**

 Нами сформирована стратегическая цель, которую необходимо достичь педагогическому коллективу школы, воспитателям дошкольной группы, родителям воспитанников и учащихся - "**Удержание количества воспитанников и учащихся с основной группой здоровья на постоянном уровне на протяжении всех лет пребывания в ОУ**"

Достижение стратегической цели позволить:

1. чётко отслеживать санитарно-гигиенического состояния школы;
2. внедрение современных методов мониторинга здоровья;
3. гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объёма домашних заданий и режима дня;
4. освоить педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
5. планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся с учётом особенностей состояния их здоровья;
6. привлечение системы внеурочной, кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
7. формировать у школьников устойчивого интереса к потребности в регулярных занятиях физической культуры и спортом;
8. реализация системы просветительской работы с учениками по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью;
9. укрепление материально-технической базы.

 **3.2.Конкретная цель проекта**

Первым шагом реализации стратегической цели является "**Организация и проведение мероприятий по здоровье сбережению воспитанников и учащихся в МОУ Яковцевской ООШ**" Это **конкретная цель проекта,** которую мы ставим перед собой реализовать на 2013 г- 2014 год.

При достижении конкретной цели :

1.Снижение уровня заболеваемости детей школьного возраста.

2.Создание действующей системы работы с социумом села и другими организациями по формированию здорового образа жизни.

3.Формирование здорового образа жизни в семье.

4.Разработка и соблюдение валеологических требований на занятиях.

5.Улучшение организации питания учащихся. 6.Повышение уровня материально-технического оснащения школы

**3.3. Целевые группы проекта**

Система работы для выявления и обеспечения здоровья воспитанников и учащихся определяется положительным опытом, наработанным в школе, и включает в себя следующие составляющие:

 1) нормативная база, регламентирующая работу по созданию здоровьесберегающей среды( приказы, локальные акты);

 2) организационно- методическое сопровождение проекта

( разработка программ, индивидуальных маршрутов каждого ребенка);

 3) модель внеурочной деятельности;

 4) межшкольное взаимодействие;

**3.4.1. Основные области и направления стратегических изменений**

Для решения поставленных задач в школе организуется по следующим направлениям.

|  |  |
| --- | --- |
| **Направления** | **Формы реализации** |
| Образовательный процесс | 1.Реализация плана по Созданию здоровьесберегающей среды в условиях Яковцевской малокомплектной малочисленной сельской школы- участие в районных соревнованиях: «Лёгкая атлетика», « Лыжные соревнования», « Безопасное колесо», районный турслет, соревнования по баскетболу, волейболу, мини- футболу.- проведение мероприятий по предметам: ОБЖ, биология, окружающий мир связанные с вредными привычками( курение, алкоголь, наркотики)- создание агитбригад направленных против вредных привычек;2. Организация внеурочной деятельности:- реализация программ внеурочной деятельности( « Подвижные игры», « Аэробика», « ЗОЖ- здоровое питание, воздушные ванны, правильный распорядок дня ит.д.»)3. Организация работы в дошкольной группе:- занятие физкультурой;- закаливание под руководством медика;- 1-2 раза в неделю походы по родному краю;- Каждодневная зарядка с использованием ортопедической дорожки) |
| Внеклассная работа | - Летний – оздоровительный лагерь на базе школы;- Зарница;- походы, экскурсии; - Дни здоровья( 3-4 раза в год)- Тематические вечера совместно с родителями;-Безопасное колесо на базе школы;- Создание агитбригады « Помощь ветеранам» |
| Партнерство и внешние связи | - Проведение межшкольных конкурсов и соревнований совместно с МОУ Андреевской СОШ а) соревнования « Весёлые старты» б) « Пионербол», « Волейбол» в) Межшкольный турслет |
| Профессионализм кадров | - Обеспечение возможности для повышения квалификации педагогов;- организация внутришкольного обучения;- изучения опыта коллег других ОУ |
| Менеджмент | - внесение изменений в нормативную базу школы( положение о стимулировании);- информирование родителей о реализации проекта через школьный сайт, публичный отчёт директора;- активизация включения в реализацию проекта родителей через совместные мероприятия; |

**3.4.2 Предполагаемая продолжительность проекта, этапы и**

 **ёё реализации**

**I этап. Подготовительный(** анализ ситуации, определение стратегии по сохранению здоровья воспитанников и учащихся)
Май, июнь 2013 г.
**II этап. Внедренческий**( разработка нормативной и организационно- методической базы, регулирующей реализацию проектов)

 1. Разработка программы.

 2. Обсуждение на педагогическом совете.

3.Создание и совершенствование нормативно-правовой базы по вопросу.

**III этап. Апробационный**. 2013-2014( реализация плана мероприятий по созданию здоровьесберегающей среды в школе)

1. предполагается реализация основных мероприятий;
2. создание системы работы по ЗОЖ;
3. внедрение передовых здоровьесберегающих технологий;
4. обобщение опыта.

**IV этап. Оценочный**. 2014г.

1. педагогический мониторинг эффективности программы;
2. анализ выполнения программы;
3. определение перспектив дальнейшей деятельности, постановка новых задач.

**3.4.3. Ожидаемые результаты**

1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья учащихся, снижение количества наиболее часто встречающихся в школе заболеваний.
2. Повышение функциональных возможностей организма учащихся.
3. Рост уровня физического развития школьников.
4. Повышение приоритета здорового образа жизни.
5. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
6. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности.
7. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.
8. Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

**3.5. Управление проектом**

 Координацию и контроль за выполнением проекта будет осуществлять администрация школы. Основные участники реализации проекта и их распределение функциональных обязанностей приведены в

Таблице №1.

 Таблица №1 . Распределение обязанностей по реализации проекта

|  |  |
| --- | --- |
| Участники реализации проекта | Обязанности участников проекта |
| Директор | - рассмотрение и утверждение нормативных документов;- координация деятельности участников проекта; |
| Рабочая группа | - подготовка проекта;- нормативные документы( внесение изменений)- координируют деятельность по подготовке и реализации программных мероприятий;- консультируют и оказывают необходимую помощь;- организуют взаимодействие всех участников образовательного процесса по реализации программных мероприятий;- организуют своевременное исполнение программных мероприятий;- несут ответственность за своевременное и качественное выполнение и реализацию проекта;Мониторинг результатов проекта и представление результатов проекта; |
| Дошкольная группа( воспитатели, младший воспитатель, медсестра) | - разработка рабочих программ и планов;- проведение мероприятий в рамках реализации проекта;- работа с родителями; |
| Учитель физкультуры | - разработка рабочих программ и планов;- проведение мероприятий в рамках реализации проекта;- подготовка обучающихся к участию в районных соревнованиях, турслетах; |
| Учителя ведущие внеурочную деятельность | - разработка рабочих программ и планов;- проведение мероприятий в рамках реализации проекта; |
| Классные руководители | - разработка программ и планов по внеклассной работе;- ведение « Портфолио» каждого ученика |

Мониторинг реализации проекта будет осуществляться через:

-посещение мероприятий администрацией;

- экспертную деятельность реализации проекта;

- отчётную документацию ( отчёты, протоколы, аналитические справки, фотоальбомы (с различных мероприятий, конкурсов, соревнований);

- анкетирование обучающихся и родителей;

Для качественного выполнения и реализации проекта всем участникам проекта обратить внимание на следующие аспекты и распределить их по блокам:

**Блок I.** Рациональная организация образовательного процесса.

Рациональная организация образовательного процесса – неотъемлемая часть всей здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения. Перегрузка детей школьного возраста учебными занятиями в школе и дома оказывает негативное влияние на их здоровье. Высокие информационные нагрузки и постоянный дефицит времени являются ведущими факторами невротизации обучающихся. Для обеспечения нормальной деятельности ЦНС, поддержания высокой работоспособности, профилактики утомления и переутомления школьников объем учебной нагрузки должен соответствовать возрастным возможностям детей. Формирование школьного компонента и составление расписания уроков должно осуществляться не только исходя из возможностей педагогического обеспечения конкретного учебного заведения, но и суммарной учебной нагрузки, дневной и недельной биологической кривой работоспособности учеников с учетом физиологической цены (трудоемкости) каждого урока, соотношение количества уроков со статическими и динамическими видами деятельности. Успешность адаптации детей к школе, состояние их физического- и психического состояния здоровья во многом определяются степенью функциональной зрелости организма ребенка и состоянием его здоровья. Большое влияние на здоровье школьников и процессы адаптации к учебной деятельности оказывают такие факторы, как интенсификация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников, соблюдение гигиенических нормативов и правила организации учебного процесса, обеспечивающих профилактику учебных перегрузок и переутомления.

**Блок II.** Организация физкультурно-оздоровительной работы.

Организация физического воспитания учащихся в общеобразовательной школе определяется: учебными программами по физической культуре; программой занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

В режиме учебного дня должна предусматриваться гимнастика до занятий, физкультминутки на уроках, подвижные перемены. Во внеурочное время планируется проведение спортивных праздников и занятий в спортивных кружках. Ежеквартально организуются дни здоровья, в каникулярное время – спортивные каникулы или спортивные лагеря для отдыха детей. Уроки физической культуры должны быть поставлены в расписание так, чтобы приносить максимальную пользу занимающимся. Для этого необходимо, чтобы перерыв между занятиями был достаточным для восстановления ребенка, уроки должны проводиться как минимум через день.

**Блок III.** Просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Формирование культуры здоровья, ценности здоровья и здорового образа жизни занимает большое место в содержании образования школ, работающих над решением проблемы сохранения здоровья учащихся. Необходимо учитывать психолого-педагогические особенности формирования личного отношения ребенка к своему здоровью. Важно не только вооружить ребенка знаниями о сохранении здоровья, но и сформировать у него потребность применения полученных знаний и умений на практике.

**Блок IV**. Организация системы просветительской и методической работы с педагогами специалистами и родителями.

Для успешного формирования у учащихся культуры здоровья и потребности в ЗОЖ очень важен уровень компетентности преподавателя, необходимо планомерно осуществлять обучение самих педагогов в области ЗОЖ. Грамотность педагогов в области охраны здоровья, основ здорового образа жизни – основа эффективности проведения мер по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

1. **План реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Действия** | **Требующиеся ресурсы** |
| **Кадровые,****временные** | **Материальные** | **Финансовые** |
| Результат 1: Разработка и апробация программы по укреплению и сохранению здоровья в малокомплектной школе |
| **1.1** | Разработка Положений о рабочей группе по разработке материалов для запуска проекта. | Целевая группа проектаФевраль 2013г | Бумага , офисная техника. канцтовары |  |
| 1.2 | Педсовет " Создание здоровьесберегающей среды в условиях малокомплектной малочисленной Яковцевской сельской школы" | Март 2013г |  |  |
| 1.3 | Диагностика заболеваний воспитанников и обучающихся | Целевая группа проекта, фельдшер Булаковского ФАПАмарт 2013г | Бумага , офисная техника. канцтовары |  |
| 1.4 | Разработка плана по итогам диагностики | Целевая группа проекта, фельдшер Булаковского ФАПАмарт 2013г | Бумага , офисная техника. канцтовары |  |
| 1.5 | Повышение квалификации учителей  | В течении учебного года |  |  |
| 1.6 | Изучение методик по здоровьесберегающим технологиям | Целевая группа проекта, фельдшер Булаковского ФАПАмарт 2013г | Бумага , офисная техника. канцтовары |  |
| Результат 2. Нормативно –правовая база проекта |
| 2.1 | Проведение родительского собрания с целью ознакомления создания проекта | Директор, учителя, фельдшер Булаковского ФАПАМай 2013г | Бумага , офисная техника. канцтовары, приглашения на родительское собрание |  |
| 2.2 | Разработка и экспертиза программ | Учителя, рабочая группаМай - август |  |  |
| Результат 3. Обновлена материально- технической базы в ОУ для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса  |
| 3.1 | Проведение косметического ремонта спортзала | Администрация школыиюль | стройматериалы | 350 тыс. |
| 3.2 | Закупка нового инвентаря | Администрация школыавгуст | спортинвентарь | 25 тыс. |
| 3.3 | Дошкольная группа ( занятия в спортзале) | ВоспитателиВторник , четверг | спортинвентарь |  |
| 3.4 | Уроки физической культуры | Учитель физкультурыПонедельник, среда, пятница | спортинвентарь |  |
| 3.5 | Дни здоровья | Классные руководители, учителя физкультуры1 четверть - сентябрь2 четверть- декабрь3 четверть - февраль4 четверть - май  | Спортинвентарь, канцтовары. |  |
| 3.6 | Внеурочная деятельность  | Аэробика- пятница, Здоровый образ жизни- вторник, Подвижные игры-четверг | Спортинвентарь, канцтовары. |  |
| 3.7  | Организация и проведение межшкольных мероприятий в рамках проекта | Ответственные педагоги" Веселые старты" - октябрьЛыжные гонки- январь,Волейбол- март,Турслет- май | Спортинвентарь, грамоты , призы | 3000 тыс.руб. |
| 3.8 | Организация и проведение школьных мероприятий в рамках проекта | Спортивная игра" Мама, папа, я - спортивная игра-март 2014гПоходы - июнь ( классные руководители) |  |  |
| 3.9 | Организация индивидуальной работы с детьми для участия в районных соревнованиях | Учителя, постоянно |  |  |
| 3.10 | Создание оздоровительного лагеря | УчителяИюнь-2013,2014г. |  |  |
| 3.11 | Информирование родителей о достигнутых успехах в рамках проекта | Сайт, родительские собрания постоянно |  |  |

**Создание здоровьесберегающей среды в условиях малокомплектной малочисленной Яковцевской сельской школы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Текст** | **Показатели достижения** | **Источник информации**  | **Допущения и риски** |
| **Общая цель проекта:** **Разработка и апробация программмы по укреплению и сохранению здоровья детей в малокомплектной школе** | Степень соответствия условий потребностям основных заказчиков и потребителей( Соответствие СанПиНам, запросам родителей, детей, воспитателей, учителей) | 1) Публичный отчет директора2) Результаты мониторинга социологических исследований3) Результаты медицинских обследований 4) паспорт здоровья детей5) годовой отчет учителя физической культуры | **(+)** Переход к реализации к ФГОС(+) расширение поля социального партнёрства |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Конкретная цель проекта:****Организация и проведение мероприятий по здоровьесбережению воспитаников и учащихся в МОУ Яковцевской ООШ****2013-2014 г.** | 1)Положительная динамика медицинских осмотров2) Удержание количества воспитанников с основной группой здоровья на постоянном уровне на протяжение всех лет пребывания в ОУ;3) повышение физических показателей детей на уроках физкультуры и физкультурных занятиях на 10 %;4) Сопровождение детей с ограниченными возможностями;5) Обновление спортивного инвентаря6) Обучение кадров7) Участие в мероприятиях8) Обустройство спортивной площадки | 1) результаты медицинских осмотров;2) показатели физического развития на различных уровнях;3) результаты анкетирования родителей по ЗОЖ и создание условий в семье; | (+) участие в мероприятиях муниципального уровня, направленных на развитие физкультуры и спорта;(-) незаинтересованность медицинских учреждений к сотрудничеству, родителей, педагогов.(-) отсутствие финансирования из местного бюджета;(-) отсутствие узких специальностей в штатном расписании |

|  |
| --- |
| **Результаты** |
| 1. Разработка и апробация программы по укреплению и сохранению здоровья в малокомплектной школе | 1) Программа по укреплению и сохранению здоровья;2) Интеграция Программы с другими образовательными областями |  | (+) поддержка проекта метод. Кабинета(-) отсутствие финансов для стимулирования рабочей группы(-) недостаток специалистов в рабочей группе по реализации проекта |
| 2. Нормативно –правовая база проекта | Пакет документов нормативно – правового характера, регламентирующий функционирование проекта | 1) Положение2)Образцы договоров3)Образцы документов, регламентирующих деятельность участников проекта4)Анализ применения разработанных нормативных документов. | (+) привлечение специалистов отдела образования к экспертизе разработанных документов |
| 3. Обновлена материально- технической базы в ОУ для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса  | 1) Утверждение программ2) добиваться 100% посещения детей 3) Отремонтирован спортивный зал4)Закупка спортивного оборудования | 1) Акт приёмки;2) расписание работы спортзала(кружки, внеурочная деятельность, дошкольная группа, учебная деятельность)  | (+)активное привлечение родителей к обустройству спортивных площадок(+) поиски спонсоров(+) привлечение специалистов БТИ, роспотребнадзора;(-) постоянная нехватка финансов |

Список литературы

1*.     Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М., 1997г.*

*2.     Ослепительная улыбка на всю жизнь// Педагогика здоровья/ Под. ред. В.Н.Касаткина. М., 1999г.*

*3.     Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. Санкт-Петербург, 2000г.*

*4.     Александровская Э.М. Программа сопровождения подростков в школе. М.,2000г.*

*5.     Соковня И.И. «Социальное взросление и здоровье школьников» - М.,2004г*

6.Обеспечение здоровьесберегающего сопровождения образовательного процесса как профилактика пропусков уроков учащимися в начальной школе. И.А. Мокрушина, учитель начальных классов / festival. 1 september.ru/articles/534442/

7.Г.Зайцев. Уроки Мойдодыра. С - Петербург 1994

 8. Правильное питание основа здорового образа жизни в младшем школьном возрасте/составители Т.Г Самойленко, З.И. Смородинова, О.А Коромыслова, Е.А.Медведева. Пермь, ПОИПКРО,2003

 9.Растим здоровых, умных, добрых./ Составитель Л.В Ковинько. Москва, Академ А 1996

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

**Внеурочная деятельность**

***Программа «Здоровый образ жизни» (1-4 классы)***

*Раздел 1* **Самопознание**

 Знание своего тела

 Части тела, их функциональное предназначение

Внутренние органы и их предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека, периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Самопознание через ощущение, чувство и образ

Эмоциональная сфера личности: чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и выражения чувств.

 *Раздел 2* **Я и другие**

 Правила межличностного общения: предупредительность, представления себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

 Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.

 Родственные связи – семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.

*Раздел 3* **Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний**

 Гигиена тела

 Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

 Гигиена полости рта

 Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы, Прикус и вредные привычки, нарушающие его.

 Факторы риска развития стоматологических заболеваний, Уход за зубами.

 Гигиена труда и отдыха

 Периоды изменения работоспособности. Режим дня.

 Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых.

 Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.

 Профилактика инфекционных заболеваний.

 Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т. д.

 Представление об «активной» защите – иммунитете.

*Раздел 4* **Питание и здоровье**

 Питание – основа жизни

 Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение, Режим питания, Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приёма пищи в разных странах.

 Правила поведения за столом.

 Гигиена питания

 Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

*Раздел5*  **Основы личной безопасности и профилактика травматизма**

 Безопасное поведение на дорогах

 Основные ситуации – «ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части улицы», «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж\д путей.

 Бытовой и уличный травматизм

Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки.

 Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами.

 Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасности открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш гаражей и т. д. Элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

 Поведение в экстремальных ситуациях

 Экстремальная ситуация в деревне, в городе.

 Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком.

 Правила поведения при пожаре. Вызов экстренной помощи: 01, 02, 03, 04, службы спасения. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.

*Раздел 6*  **Культура потребления медицинских услуг**

 Выбор медицинских услуг

 Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации.

 Обращение с лекарственными препаратами

 Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

*Раздел7*  **Предупреждение употребления психоактивных веществ**

 Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма.

 Что такое алкоголь и чем опасно его употребление.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

**Гигиенические условия обеспечения учебного процесса**

 Условия освещённости

Учебная деятельность в условиях недостаточной и неправильной освещённости рабочего места приводит к прогрессивному ухудшению зрения, снижению работоспособности, повышению нервно-психического напряжения, утомляемости.

 Расположение классных помещений таково, что дневной свет падает на парты слева. Учитель должен не только вовремя включать искусственное

освещение, но и следить за тем, чтобы и в этом случае рабочие места школьников были правильно освещены.

 Воздушно-тепловой режим

 От температуры в помещении и других характеристик воздуха, который окружает человека, которым он дышит, во многом зависят как актуальное психофизиологическое состояние (ощущение комфорта, работоспособность, темп нарастания утомления и т.п.), так и риск ухудшения здоровья. Обеспечить оптимальные микроклиматические условия помещений можно только при наличии в здании эффективных систем вентиляции и отопления, правильной их эксплуатации.

 Воздействие шума

 Слабый уровень звукового фона в жизненном пространстве человек не воспринимает – но он ему просто необходим. Абсолютно бесшумная обстановка отрицательно влияет на психику человека, поскольку полная тишина не является для него привычным окружающим фоном. Но вот сильный шум повышает отвлекаемость, снижает концентрацию внимания, работоспособность, увеличивает вероятность утомления, а при длительном и постоянном воздействии – риск развития астеноневротических состояний, депрессии, хронической усталости и т.п.

 Санитарно – гигиеническое состояние школы

 Оно включает соблюдение чистоты, регулярное и правильное проведение уборок всех помещений, дезинфекции и т.п.

 Для повышения влажности воздуха в помещении с ПК следует применять увлажнители воздуха, заправляемые дистиллированной или прокипяченной водой. Помещение с ПК перед началом и после каждого урока должны быть проветрены. Непрерывная длительность занятий с ПК не должна превышать для учащихся:

 1-х классов – 10 минут

 2-4 - х классов - 15 минут

 Требования к школьной мебели

 Школьная мебель должна способствовать правильной, удобной позе ребёнка, соответствовать его анатомо-физиологическим особенностям.

 Двигательная активность учащихся

 Она складывается из ежедневной (утренняя гимнастика, пешая ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме учебного дня) и периодической, которая может быть весьма разнообразной. Двигательная активность младших школьников должна быть организована так, чтобы предотвращать гиподинамию и в то же время не приводить к их переутомлению.

 Основная ответственность за восполнение двигательной активности учащихся в школе ложится на уроки физкультуры. Каждый учитель должен уметь проводить физкультминутки на своих уроках, учитывая специфику своего предмета. Время начала физкультминутки выбирает сам учитель,

ориентируясь на состояние, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление. В течение урока проводится 1-2 физкультминутки. Они обязательны на третьем и последующих уроках.

Приложение №3

**Примерный комплекс упражнений физкультминуток (ФМ) (разработан в Научном центре здоровья детей РАМН)**

***ФМ для улучшения мозгового кровообращения***

1.Исходное положение (и.п.) – сидя на стуле.1-голову наклонить вправо; 2- и.п.; 3-голову наклонить влево; 4-и.п.; 5-голову наклонить вперёд, плечи не поднимать; 6-и.п. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

2.И.п. – сидя, руки на поясе. 1-поворот головы направо; 2-и.п.; 3-поворот головы налево; 4.и.п. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

 **ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

1.И.п.- стоя, руки на поясе. 1-правую руку вперёд, левую вверх; 2-переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд. Затем повторить ещё 3-4 раза, Темп средний.

2. И.п.-стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперёд, голову наклонить вперёд; 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. – сидя, руки вверх. 1-сжать кисти в кулак; 2-разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

  ***ФМ для снятия напряжения с мышц туловища***

1. И.п. – стойка, ноги врозь, руки за голову. 1-5 – круговые движения тазом в одну сторону; 4-6 – то же в другую сторону; 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п.- стойка, ноги врозь. 1-2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнуться, вдоль тела вверх; 3-4 – и.п.;5-8 – то же в другую сторону. Повторить 5-6 раз. Темп средний.

**Комплекс упражнений ФМ для младших школьников на уроках с элементами письма**

 **1.*Упражнение для улучшения мозгового кровообращения****.*

И.п. – сидя, руки на поясе. 1-поворот головы направо; 2-и.п.; 3-поворот головы налево; 4-и.п.; 5-голову наклонить вперёд.; 6-и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

**2.*Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти.***

И.п.- сидя, руки подняты вверх; 1-сжать кисти в кулак; 2-разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**3.*Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.***

И.п.-стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1-повернуть туловище направо; 2-повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

**4.*Упражнение для мобилизации внимания.***

И.п.- стоя, руки вдоль туловища; 1-правую руку на пояс; 2-левую руку на пояс; 3-правую руку на плечо; 4-левую руку на плечо; 5-правую руку вверх; 6- левую руку вверх; 7-8- хлопки руками над головой; 9-опустить левую руку

на плечо; 10-правую руку на плечо; 11-левую руку на пояс; 12-правую руку

на пояс; 13-14- хлопки руками по бёдрам. Повторить 4-6 раз. Темп-1 раз медленный; 2-3 раза - средний; 3-4-быстрый; 1-2-медленный.

***Корригирующие упражнения для нормализации осанки***

1.Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.

2. Ходьба обычная, следя за осанкой.

3. Ходьба на носках, руки за головой.

4. Ходьба на пятках, руки на поясе.

5. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

 ***Упражнения стоя***

1. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох; вернуться в исходное положение (основная стойка – выдох). То же самое другой ногой.

2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-2 – развести локти в стороны, сводя лопатки – вдох; 3-4 – и.п. – выдох.

3. Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться). Колени развести в стороны, руки вперёд или в стороны на счёт 1-2, на 3-4 медленно вернуться в и.п.

4. И.п.- ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.

5. И.п.- ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперёд с прямой спиной.

6. Поднимание прямых рук через стороны вверх – вдох. Возвращение в и.п. – выдох.

 ***Упражнение для глаз***

 Причиной головных болей часто является переутомление или непривычная нагрузка на глаза. Данное упражнение делать регулярно.

 Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду. Далее глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько раз – против часовой стрелки.

 После выполнения упражнения школьникам полезно напомнить, что для ухода за глазами очень важно, чтобы рабочее место было хорошо и правильно освещено. Следует избегать слепящего света. Полезно по нескольку раз в час на несколько секунд прекратить работу и дать глазам отдых, т.е. закрыть их ладонями так, чтобы они отдохнули в полной темноте.