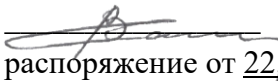


Утверждаю

Директор школы

при Посольстве России в Швеции

 В.П.Соловьев  
распоряжение от 22.04.2019г. № 50

## **Проект «Здоровье»**

### **(Деятельность школы по сохранению и укреплению здоровья детей)**

Состояние здоровья школьников представляет собой серьезную проблему. В связи с этим обучение школьников бережному отношению к своему здоровью – актуальная задача современного образования. Необходима система мероприятий, направленных на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей; вовлечение школьников в активную деятельность по укреплению своего здоровья.

Педагоги нашей школы систематически ведут работу по сохранению и укреплению здоровья школьников.

С целью создания и укрепления мотивации к ведению здорового образа жизни в школе был разработан и принят к реализации проект “Здоровье”.

**Цель проекта:** формирование мотивационных установок и ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни всеми участниками образовательных отношений.

#### **Задачи.**

1. Выполнение законодательства по охране здоровья детей и обеспечению их безопасности.
2. Развитие традиций, связанных с сохранением и укреплением здоровья.
3. Укрепление материально- технической базы.
4. Формирование навыков здорового образа жизни, культуры безопасности жизнедеятельности.
5. Создание условий для сохранения психического здоровья обучающихся.
6. Формирование у участников образовательного процесса отношения к своему здоровью как ценности.
7. Организация самоаудита здоровьесберегающей деятельности школы (в начале и в конце учебного года).

**Ключевыми направлениями** деятельности школьного коллектива по сохранению и укреплению здоровья обучающихся являются:

1. Создание необходимых условий пребывания детей в школе, безопасной и предрасполагающей к обучению школьной обстановки.
2. Формирование устойчивой мотивации школьников вести здоровый образ жизни и обучение соответствующим навыкам и умениям.
3. Укрепление связи с родителями в деле охраны здоровья детей.

4. Внедрение инновационных технологий, интегрирующих образовательные и оздоровительно-профилактические компоненты, направленные на сохранение и повышение работоспособности.

### **Реализация проекта.**

Система обучения детей в области здоровья и формирования здорового образа жизни предполагает 4 ступени её реализации:

1 ступень – информирование детей в области здоровьесбережения сверх обычной школьной программы по основным разделам: рациональное питание; двигательная активность; правильная организация учебы, досуга, отдыха; профилактика школьного стресса; физическая подготовленность; гигиена тела; протестные (рискованные) формы поведения. “Обратная связь” - проверка теоретических знаний школьников: проектная деятельность.

2 ступень – освоение соответствующего возрасту уровня знаний в области формирования здорового образа жизни, включая медицинскую грамотность.

“Обратная связь” - опрос, тестирование, проектная деятельность и т.д.

3 ступень – формирование необходимого уровня навыков практического использования знаний в области здорового образа жизни. Школьник должен демонстрировать отдельные элементы медицинской активности (подсчет пульса и контроль его при физических нагрузках, контроль за своим артериальным давлением, весом, безбоязненное обращение к медицинским работникам по всем вопросам, связанным со здоровьем).

“ Обратная связь” - деловые игры, проектная деятельность, проверка теоретических знаний, практических навыков.

4 ступень – реальное улучшение здоровья, в том числе улучшение качества жизни детей, страдающих хроническими заболеваниями.

“Обратная связь” - положительная динамика здоровья обучающихся.

### **При реализации проекта планируется:**

1. Использование наработанных форм, методов работы по данному направлению.
2. Обновление банка данных о заболеваемости детей.
3. Контроль физического воспитания учеников. Индивидуальная оценка физического развития ребенка.
4. Проведение динамических пауз и подвижных перемен во время учебного дня.
5. Организация спортивно- оздоровительных мероприятий, Дней здоровья.
6. Вовлечение школьников в активную деятельность по укреплению здоровья, делая их полноправными партнерами в деле реализации проекта.
7. Внедрение инновационных технологий физического воспитания; повышение привлекательности уроков физической культуры.

8. Построение учебного процесса на принципах взаимоуважения учителей и обучающихся, развитие коммуникативных связей и партнерства.
9. Улучшение материально-технической оснащённости и санитарно-технического состояния спортивного зала, спортплощадки.
10. Создание в портфолио обучающихся раздела “Здоровый образ жизни”.
11. Проведение мониторинга факторов риска неинфекционных и школьно-обусловленных заболеваний и травматизма у детей и подростков школы.
12. Проведение конкурсов, конференций, праздников, связанных с укреплением здоровья, пропагандой здорового образа жизни.

Основная образовательная программа начального общего образования согласно ФГОС НОО содержит **Программу формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни**, в которой определена основная цель — сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся младшего школьного возраста как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Программа предусматривает систему мероприятий: от правильной организации урока, уровня его рациональности, организации физкультминуток на уроках и динамических перемен, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности, до организации внеурочной работы, регулярного проведения спортивно-оздоровительных соревнований и бесед с детьми, их родителями (законными представителями) о значении занятий физическими упражнениями, активного образа жизни, спорта, прогулок на природе для укрепления своего здоровья.

В начальной школе стали традиционными уроки здоровья, на которых у обучающихся формируется:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью родителей (законных представителей), членов своей семьи, педагогов, сверстников;
- элементарные представления о единстве и взаимовлиянии физического и нравственного (душевного) здоровья человека;
- элементарное понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
- первоначальные представления о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;
- отрицательное отношение к невыполнению правил личной гигиены и санитарии, уклонению от занятий физкультурой.

В школе разработана программа “**Уроки здоровья**”:

## **1 класс**

### *Цель занятий:*

- научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

### *Темы занятий:*

1. Вода и мыло – наши друзья.
2. Твой внешний вид.
3. Вреден полумрак.
4. Чтобы зубы были здоровыми.

## **2 класс**

### *Цель занятий:*

- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, переутомление и т. п.);
- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

### *Темы занятий:*

1. Каша – пища наша. Полезные и не очень продукты питания.
2. Твой режим дня.
3. Если хочешь быть здоров – закаляйся!
4. Осанка – стройная спина!

## **3 класс**

### *Цель занятий:*

- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

### *Темы занятий:*

1. Как не заболеть, когда другие болеют.
2. Заболел – лечись.
3. Витамины впрок.
4. Растения лечат.

## **4 класс**

*Цель занятий:*

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх; о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;
- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

*Темы занятий:*

1. Зависимость (компьютер, телевизор, сладости и т.д.)
2. Вредные привычки. Курение.
3. Вредные привычки. Алкоголь. Наркотическая зависимость.
4. Я здоровье берегу – сам себе я помогу.

Реализуется программа на классных часах.

Формированию мотивации к ведению здорового образа жизни способствуют тематические классные часы, которые проводятся в 5-9 классах:

Класс	Дата	Наименование мероприятия
5	сентябрь	“Делу – время, потехе – час” (о режиме дня пятиклассника)
	февраль	“Жизнь без вредных привычек”
6	октябрь	“Фаст-фуд. Вкусно и полезно?”
	март	“Вред и польза компьютера”
7	ноябрь	“Витаминопанорама”
	январь	“Час здоровья: прогулка ”
8	октябрь	“Безвредного табака не бывает”
	апрель	“ В здоровом теле - здоровый дух”
9	декабрь	“Обвиняется наркомания”
	май	“Я за здоровый образ жизни”
10-11	декабрь	“Мы за здоровый образ жизни”

Для обучающихся 1-11 классов в каждом полугодии проводится общешкольное дело “День здоровья”. Формы для него педагоги подбирают разные: “Весёлые старты”, соревнования по пионерболу, настольному теннису, Спартакиада школьников.

Одним из компонентов формирования культуры здорового образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся.

## **Тематика родительских собраний**

### **1 класс**

1. Здоровье наших детей. Воспитание гигиенической культуры.
2. Возрастные и индивидуальные особенности младшего школьника.

### **2 класс**

1. Поговорим о правильном питании.
2. Режим дня школьника, его роль.

### **3 класс**

1. Физическое развитие младшего школьника в школе и дома.
2. Физиологическое взросление и его влияние на формирование познавательных и личностных качеств ребенка.

### **4 класс**

1. Телевизор в жизни семьи.
2. Эмоции положительные и отрицательные.

### **5 класс**

1. Укрепление здоровья, предупреждение утомляемости, нервных и инфекционных заболеваний у детей. Профилактика детского травматизма.

### **6 класс**

1. Компьютер в жизни ребёнка. “За” и “против”.

### **7 класс**

1. Организация здорового питания подростков.

### **8 класс**

1. Школьная форма и здоровье ученика.

### **9 -11классы**

1. Курение, алкоголизм, наркомания.

Для определения эффективности работы в школе проводятся мониторинги. Мониторинг помогает корректировать деятельность педагогов по сохранению и укреплению здоровья школьников. Он позволяет установить причинно-следственные связи различных педагогических действий и динамики состояния здоровья учащихся.

### **Ожидаемые результаты**

В результате реализации проекта ожидается положительная динамика по группам здоровья, по участию и результативности в конкурсах и соревнованиях, по вопросам применения здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.