

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Почетская средняя общеобразовательная школа

Согласовано:  
Педагогический Совет  
Протокол № 3 от 24.06.2016г



УТВЕРЖДАЮ:  
С.В.Кухта  
Приказ № 281 от 25.06.2016

Программа

# «В здоровом теле здоровый дух»

на 2017 – 2021 г.г.

пос. Почет  
2016

**Здоровье** - один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития.

**Здоровье человека** - это главная ценность жизни, которую не купить ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать с самого начала жизни.

#### **Пояснительная записка**

Современные образовательные учреждения, особенно с углубленным содержанием обучения, характеризуются повышенным объемом учебной нагрузки и интенсификацией учебного процесса в условиях дефицита учебного времени.

Обучение без потерь здоровья воспитанников и обучающихся является сложным творческим процессом.

В настоящее время мы ведем постоянный поиск методов оздоровления наших детей в условиях программы общеобразовательной школы.

По статистическим данным медицинского работника школы таблица факторов, влияющих на здоровье детей, выглядит так:

45% - образ жизни;

20% - условия внешней среды;

20% - особенности организма, наследственность;

15% - система образования, здравоохранения.

Следовательно, необходима системная профилактическая работа по формированию здоровой среды, здорового образа жизни, убеждения, что легче предотвратить болезнь, чем потом ее долго лечить.

#### **Каково же состояние здоровья детей в нашей школе?**

За период работы с 2013 года по 2016 год во время прохождения медицинских осмотров выявляется положительная динамика, а именно: увеличивается число детей со второй и первой группой здоровья.

*Таблица 1*

#### **Распределение детей по группам здоровья с 2013 по 2016 год (в%)**

<b>Группы здоровья</b>	<b>2013-2014</b>	<b>2014-2015</b>	<b>2015-2016</b>	<b>2016-2017</b>
I группа	50,4	51	36,4	
II группа	42,4	41,8	44,3	
III группа	6,3	6,1	19,3	
IV группа	0,9	1	-	
Основная группа	94	95	98	
Подготовительная группа	2,7	1	-	
Спец. мед. группа	3,6	4	3%	
Освобождение	-	-	-	

Таким образом, из таблицы видно, что за последнее время по результатам обследования детей преобладающей группой здоровья становится 2 группа. Процент детей с 1 группой здоровья – идёт отрицательная динамика.

Процент распределения основной группы по годам имеет положительную динамику, также уменьшается процент с подготовительной и специальной медицинской группой.

Таблица 2

**Заболеваемость детей по годам с 2013 по 2016 год (в %)**

<b>Заболевания</b>	<b>2013-2014</b>	<b>2014-2015</b>	<b>2015-2016</b>	<b>2016-2017</b>
Желудочно-кишечного тракта	0,9	2	-	
Опорно-двигательной системы	1,8	3,5	7,5	
Нарушение речи	2,7	0,9	0,9	
<b>Заболевания глаз</b>	<b>10,8</b>	<b>7,8</b>	<b>16</b>	
Дефицит веса	2,7	4,3	0,9	
<b>Избыточная масса тела</b>	<b>14,4</b>	<b>5,2</b>	<b>1,9</b>	
Сердечно-сосудистые	<b>2,7</b>	<b>4,3</b>	<b>1,9</b>	
<i>Заболевание зубов</i>	<i>5,4</i>	<i>2,6</i>	<i>17,4</i>	
<i>Заболевания верхних-дыхательных путей</i>	<i>2,7</i>	<i>1,7</i>	<i>0,9</i>	
Мочевыделительной системы	0,9	-	-	
Заболевания кожи	-	0,9	0,9	

Таким образом, из таблицы видно, что преобладающим заболеванием среди детей является глаз, также заметно увеличилось количество детей с заболеванием зубов. В отрицательной динамике заболевания опорно-двигательной системы. В положительной динамике по сравнению с 2013-2014 годом заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистые заболевания, нарушение речи, заболевания мочевыделительной системы, эндокринные заболевания (ожирение 1 и 2 степени и избыточной массой тела, заболевание щитовидной железы, дефицит массы тела). В положительной же динамике если посмотреть в разрезе по годам, наблюдается заболевания верхних дыхательных путей, мочевыделительной системы, эндокринные заболевания (ожирение 1 и 2 степени и избыточной массой тела, заболевание щитовидной железы, дефицит массы тела).

Процент здоровых детей также в динамике за 2013-2016 года на среднем уровне.

Таблица 3

**Процент здоровых детей с 2013 по 2016 год**

2013-2014	2014-2015	2015-2016	2016-2017
48,6	59,1	49,5	

В результате совместной работы врачей, педагогов и родителей наблюдается положительная динамика здоровых детей, она очень низкая по сравнению с 2013-2014 учебным годом, а по сравнению с 2014-2015 учебным годом наблюдается отрицательная

динамика. За счёт постоянной и системной работы по профилактике и лечению заболеваний глаз, зубов, ожирения, опорно-двигательной системы процент здоровых детей можно увеличить до 75%.

Учитывая выше изложенное, для укрепления связи между учебной деятельностью школьников и их психофизическим здоровьем, для профилактики снижения исходного потенциала здоровья учеников в школе разработана и внедряется в жизнь программа «Здоровье».

### **Организационно-методические указания**

Программа «Здоровье» представляет собой комплексную систему профилактических и оздоровительных технологий, реализация которых проводится в отношении всех возрастных групп обучающихся школы под контролем медицинских работников (имеются в виду и медицинские работники участковой и районной больницы), учителей физической культуры, в тесном взаимодействии с администрацией, педагогами, родителями основывается на ежегодных результатах профилактических осмотрах всех обучающихся, выполнению норм двигательной активности, соблюдению санитарно - гигиенических условий, на критериях прироста физических показателей, уровне физической подготовленности, повышение уровня умений и навыков в образовательном процессе.

### **Цель программы**

Формирование здоровой школьной среды, через создание единой образовательной, воспитательной, оздоровительной системы охраны здоровья обучающихся.

### **Основные задачи программы.**

- сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения;
- повышения уровня физического развития и физической подготовленности;
- воспитание нравственных ценностей и представлений о культуре здоровья;
- формирование у обучающихся системы ценностей, связанной с собственным здоровьем и здоровьем окружающих, освоение необходимых знаний в этой области, формирование соответствующих умений и навыков;
- создание условий, которые способствовали бы сохранению и укреплению здоровья обучающихся, повышению эффективности здоровья обучающихся, повышению эффективности учебного процесса.

### **Основные направления для реализации поставленной цели и задач**

Здоровьесберегающая программа включает в себя три ведущих направления:

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ, ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ**

#### **Образовательная направленность программы**

- соблюдение всех нормативных правил и санитарно-гигиенических норм, утвержденных СанПиН 2.4.2.1178-02, применяемых в образовательном процессе, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- формирование компетентности педагогов в области здоровья и ЗОЖ с целью внедрения этих принципов в образовательный процесс;
- программно-методическое обеспечение обучения детей ЗОЖ с учетом накопления позитивного опыта;
- валеологическое просвещение и образование в рамках учебного процесса;
- мониторинг состояния здоровья обучающихся, учебного процесса и среды обучения;
- внедрение в учебный процесс инновационных здоровьесберегающих технологий;

### **Оздоровительная направленность программы**

- соблюдение всех нормативных правил и санитарно-гигиенических норм, утвержденных СанПиН 2.4.2.1178-02.
- формирование основ знаний о физкультурной деятельности с оздоровительной направленностью; ( приложение №6)
- введение физкультурных пауз, утренней гимнастики, подвижных перемен для увеличения двигательной активности;
- проведение дней здоровья, недель здоровья, праздников здоровья;
- освоение в начальной школе для профилактики простудных заболеваний дорожку Здоровья, методику дыхания Стрельниковой А.И.
- профилактическое, оздоровительное, закаливающее направление включать в образовательный процесс, на всех уроках физического воспитания;
- развитие сети кружков, секций лечебно-оздоровительной и спортивной направленности;
- укрепление материально-технической базы.

### **Воспитательное направление программы**

- Воспитание в области здоровьесбережения, гигиены, профилактики, питания;
- Привлечение к занятиям в спортивных кружках и секциях,
- Воспитание морально волевых, нравственных качеств через спортивные соревнования, спортивные праздники и состязания;
- Воспитание физических качеств через занятия спортом, физическими упражнениями;
- Воспитание культуры здорового гражданина.

### **В реализации программы «Здоровье» участвуют:**

- социально-психолого-педагогическая служба;
- физкультурно - оздоровительная служба;
- учебно-воспитательная служба;
  
- Обучающиеся школы;
- Педагоги (классные руководители);
- Родители;
- Медицинский работник;
- Другие заинтересованные лица (повара, спонсоры).

### **Социально-психолого-педагогическая служба осуществляют следующую работу:**

#### **1. Адаптация детей и подростков к окружающей среде.**

Поступление ребенка в школу, перевод из начальной школы в среднюю, из средней в выпускные классы являются переходными этапами в физическом, нравственном и психологическом отношении. Для облегчения адаптации школьников в эти сложные периоды программа «Здоровье» предусматривает целый ряд мер:

- а) анкетирование при поступлении в школу новых детей, опрос об особенностях их развития и роста (приложение №1);
- б) мониторинг состояние их здоровья (приложение №2);
- в) щадящий режим учебы, питания, физических нагрузок;

- г) индивидуальные рекомендации педагога-психолога, педагогов по коррекции отклонений в физическом и психологическом здоровье;
- д) контроль за пограничным состоянием;
- е) составление психолого-педагогических программ для индивидуальной работы с детьми, внедрение компенсирующего обучения;
- ж) контроль за качеством питания, пропаганда здорового образа жизни.

Данные мероприятия позволяют снять стрессовые состояния у школьников и облегчить период их адаптации. В дальнейшем педагог-психолог, педагоги, медицинский работник осуществляют мониторинг состояния физического и психоневрологического здоровья всех обучающихся школы, оказывается помощь в организации оптимального учебно-воспитательного процесса, отслеживается объем учебной нагрузки, домашних заданий, принимается участие в составлении расписания уроков, в разработке режима дня, учитывая возрастные и индивидуальные особенности организма детей и подростков.

#### **Физкультурно-оздоровительная служба проводит следующую работу:**

1. Для активизации двигательного компонента в режиме дня применяется целый комплекс мероприятий, в частности: утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, физкультурные паузы во время уроков, динамические перемены, максимальное вовлечение воспитанников и обучающихся в занятия спортивных и оздоровительных секций, проведении дней здоровья и других спортивных праздников и соревнований.
2. Разработка учебных программ для детей, отнесенных к специальной медицинской группе.
3. Разработка и внедрение основ знаний по валеологии с учетом возрастных групп.
4. Разработка и внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий: аэробика, танцевальная аэробика, атлетическая гимнастика, фитнес.
5. Организация спортивно-массовой работы, вовлечение воспитанников и обучающихся в спортивные секции, участие в школьных, районных, зональных и краевых спортивных мероприятиях и соревнованиях.
6. Освоение дорожки здоровья, разучить методику и выполнение дыхательных упражнений по Стрельниковой (приложение №4).
7. Проведение лекций, бесед, круглого стола, мониторингов о вредных привычках, курении, наркомании, СПИДе, участие в международных, краевых, районных молодежных акциях против СПИДа, участие в фестивалях здоровья;
8. Пополнение и обновление материально-технической базы, соблюдение санитарно-гигиенических условий, выполнение правил по технике безопасности жизни и здоровья.
9. Контроль за соблюдением выполнения постановления СанПиНа 2.4.21178-02, внедрение его в образовательный процесс.

#### **Закаливающие мероприятия:**

- 1) Мероприятия повседневной жизни:
  - а) оптимальный температурный режим в помещениях;
  - б) оптимальный воздушный режим;
  - в) санитарно-гигиенический режим.
- 2) Специальные закаливающие процедуры:
  - а) методика закаливания воздухом, (приложение №5);
  - б) уроки на улице;
  - в) С-витаминизация через третьи блюда.

#### **Учебно-воспитательная служба проводит следующую работу:**

1. Разработка и проведение интегрированных здоровьесберегающих уроков, проведение классных часов с валеологической направленностью, использование методических разработок по программе ЗОЖ.

2. Применение практических разработок, и умение провести комплекс общеразвивающих упражнений по различным видам спорта, провести урок здоровья в ГПО и начальных классах выпускниками.

### **Медико-профилактическая служба**

1. Для повышения устойчивости организма воспитанников и обучающихся к неблагоприятным факторам внешней среды в школе провести профилактические мероприятия:

а). Практические и теоретические занятия врача, педагога-психолога, учителей физической культуры со всеми педагогами, родителями:

- о значении и видах профилактической работы с детьми, о гигиене знаний;
- о видах массажа и его значении;

- о профилактических комплексах для укрепления осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, укрепления зрения, сердечнососудистой системы.

2. Проводить профилактику инфекционных заболеваний, в том числе гриппа и ОРВИ через иммунизацию. Иммунизацию детей против других инфекционных заболеваний проводить в соответствии с календарным планом прививок и строго индивидуально по отношению к каждому воспитаннику и обучающемуся.

3. Проводить ежегодную диспансеризацию учащихся.

Проводятся врачами или специалистами лекции и беседы на темы:

- а) Семейное воспитание (Личность, функции семья);
- б) Психология здоровья (Эмоции, личность, коллектив);
- в) Возрастное воспитание.
- г) Правильное питание, сбалансированность рациона, диетическое питание.

Важнейшим разделом программы является гигиеническое воспитание детей и сотрудников школы, мотивирующее среду их поведения в области сохранения и укрепления как собственного здоровья, так и здоровья окружающих. Наиболее эффективным и доступным в этом процессе является планомерное и целенаправленное воздействие на сознание человека и формирование у него мотивации к ЗОЖ.

### **В задачи гигиенического обучения входят:**

1. Повышение культуры поведения ребенка;
2. Культура деятельности;
3. Отношение к одежде, рабочему месту;
4. Культура отношений со сверстниками и старшими;
5. Культурно-гигиенические навыки.
6. Культура еды.
7. Проведение сангигиенического обучения всего коллектива работников по графику.

Гигиеническое воспитание включает в себя и санитарно-просветительную работу, например, регулярные беседы о профилактике различных заболеваний и здоровом образе жизни:

1. Угроза гепатита В;
2. Уход за полостью рта;
3. Грозный и неизлечимый СПИД;
4. Пагубность вредных привычек и другие актуальные темы.

Итак, программа «Здоровье», направленная на пропаганду и формирование здорового образа жизни, способствует сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Выполнение данной программы способствует сохранению хорошей работоспособности и функционального состояния воспитанников и обучающихся и поддержанию их здоровья в норме.

#### **Условия реализации программы:**

1. Сделать программу «собственностью» всех участников педагогического сообщества (детей, педагогов, родителей).
2. Разработать и реализовать большое количество инициатив совместно со всеми участниками педагогического процесса.
3. Наметить пути реализации программы через учебные предметы, через деятельность ученического самоуправления.

#### **Механизм и этапы реализации программы**

Реализация данной программы предполагает:

- осуществление единых требований по организации и проведению программы;
- осуществление мониторинга эффективности и результативности;
- осуществление методического, организационного, медицинского обеспечения;
- приобретение компьютерной программы для обработки данных;
- мониторинга физического развития, физической подготовленности;
- выполнение и соблюдение гигиенических требований;
- укрепление физкультурно-спортивной базы;
- подготовку педагогов.

##### **1. Подготовительный (июнь 2017 – декабрь 2017 г.)**

Результатом должно стать: постановка и осмысление проблемы, анализ состояния здоровья воспитанников и обучающихся, рассмотрение программы на педагогическом совете, мотивация коллектива на реализацию программы, утверждение программы директором школы

##### **2. Практический этап (январь 2018г. – март 2021г.)**

Результатом должно стать:

###### ***Уровень педагогов***

Повышение компетентности и уровня знаний педагогов в области здоровьесохраняющих технологий;

Организация профилактической деятельности;

Реализация программы через уроки и внеурочную деятельность;

Выявление проблем и путей их решения.

###### ***Уровень воспитанников и обучающихся:***

Привлечение воспитанников и обучающихся к ЗОЖ;

отказ от вредных привычек;

активизация деятельности ученического самоуправления в данном направлении.

###### ***Уровень родителей***



Понимание родителями необходимости данной работы, участие родителей в здоровьесберегающих мероприятиях

### 3. Аналитический этап (апрель, май 2021г).

Результатом должно стать: сбор и обработка полученных данных, соотнесение полученных результатов с поставленными целями, принятие решения о необходимости дальнейшей деятельности.

#### Риски, связанные с реализацией программы

Риски	Их преодоление
Низкая заинтересованность в реализации Программы со стороны педагогического коллектива	Планирование работы в рамках рабочего времени
Низкая мотивация со стороны обучающихся	Демократическая обстановка на занятиях, уроках и тренингах. Информация о «моде» на здоровье.
Низкая заинтересованность со стороны родителей	Применение новых форм работы с родителями

#### Ожидаемые результаты:

Реализация программы «Здоровье» должна обеспечить создание предметно-информационной образовательной среды. В рамках программы происходит формирование у воспитанников и обучающихся основных компонентов здоровья, дети овладевают знаниями, умениями, навыками двигательной деятельности, то есть физической подготовленности, что в конечном результате оказывает влияние на их физическое развитие.

В результате этой работы должны происходить саморазвитие, произвольное овладение знаниями и основными навыками образовательной деятельности, самопознание и самоопределение, самосовершенствование.

Вырабатывается у воспитанников и обучающихся потребность в здоровье, понимание сущности качества жизни и выработки индивидуального способа ЗОЖ.

Программа отслеживает эффективность и результативность действий, осуществляет динамичный контроль, анализ проведенных мероприятий, корректировку и выполнение программы.

При оптимизации решений социальных (экология, образование, право на труд, отдых, соцзащиту и др.) и медико-социальных (рациональный режим питания, физическая активность, отказ от вредных привычек) проблем реализуется главная задача государства - сохранение и укрепление здоровья всего населения страны.

Ожидаемые результаты станут реальностью при условии понимания педагогом триединой проблемы: **образ жизни – образование - здоровье.**

Рост гигиенических знаний, формирование адекватного представления о здоровье, коррекция поведения психолого-педагогическими методами в целом означают повышение уровня гигиенических знаний в школе и утверждение позитивной идеологии здоровья. Закономерным следствием построения такого фундамента станут сохранение и укрепление здоровья, снижение заболеваемости.

- Улучшение качественных показателей здоровья обучающихся и воспитанников.
- Увеличение процента занятости обучающихся в спортивных секциях.

- Повышение уровня воспитанности школьников.
- Сформированность негативного отношения к нездоровому образу жизни.
- Активное приобщение детей к физической культуре и спорту.

### План мероприятий

№	Содержание мероприятий	Кол часов, месяц	ответственные
<b>Организационная работа</b>			
1.	Проведение собрания педагогического коллектива по внедрению программы «Здоровье»	Сентябрь	Администрация, учителя физического воспитания
2.	Утвердить единые требования по организации и проведению программы «Здоровье».	Сентябрь	Классные руководители, учителя физического воспитания, инструкторы физической культуры, педагог - психолог
3.	Составить расписание работы по плану и распределить обязанности	Сентябрь	Классные руководители, учителя физического воспитания, инструкторы физической культуры, педагог - психолог
4.	Осуществить методическое, организационное, психологическое обеспечение	Сентябрь	Классные руководители, учителя физического воспитания, инструкторы физической культуры, педагог- психолог
<b>Профилактическая и физкультурно- оздоровительная работа</b>			
1.	<p>Применение здоровьесберегающих технологий, утвержденных СанПиН 2.4.2.1178-02.</p> <p>Применительно ко всем предметам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-требования к месту занятий,</li> <li>-соблюдение воздушно-теплового режима,</li> <li>-соблюдения естественного и искусственного освещения,</li> <li>-соблюдение требований к водоснабжению и канализации,</li> <li>-соблюдения режима учреждения,</li> </ul>	ежедневно	Классные руководители, учителя физического воспитания, инструкторы физической культуры, педагог-психолог
2.	Проведение утренней гимнастики, физминуток, подвижных перемен, физпауз, фитнес – перемен.	ежедневно на занятиях и уроках	учителя физического воспитания, инструкторы физической культуры,

			совет « Спорт»
3.	Проведение часа здоровья в начальной школе	1 раза в месяц	Классные руководители
4.	Освоение дорожки здоровья	в течение года	учителя физического воспитания
5.	Методика рационального дыхания	в течение года	учителя физического воспитания
6.	Методика дыхания по А. Стрельниковой	в течение года	учителя физического воспитания
7.	Обучение гигиеническим навыкам	в течение года	Медицинские работники
8.	Виды массажа	в течение года	Медицинские работники
9.	Закаливающие мероприятия	Раздел «Гимнастика»	учителя физического воспитания
10.	Профилактические упражнения , направленные на опорно-двигательный аппарат, сердечно- сосудистую систему, профилактику плоскостопия, органов зрения, частых простудных заболеваний	Ежедневно на уроках физкультуры	учителя физического воспитания
11.	Внедрение оздоровительных технологий на уроках физической культуры: аэробика, атлетическая гимнастика, красивая осанка.	Раздел «Гимнастика»	учителя физического воспитания
12.	Декада инвалидов. День инвалидов.	декабрь	Социальный педагог, классные руководители
13.	Мониторинг физической подготовленности	2 раза в год Сентябрь, май	учителя физического воспитания
<b>Профилактические медико- психологические мероприятия</b>			
1.	Иммунизация и вакцинация	по мере необходимости	медицинские работники повара
2.	Обучение навыкам гигиены тела	постоянно по мере необходимости	медицинские работники
3.	Лекции о ЗОЖ, вредных привычках	в течение года	медицинские работники, классные руководители
4.	Мониторинг физического развития	в течение года	учителя физического воспитания
5.	Психологическая адаптация к школе	сентябрь, октябрь	Педагог-психолог
6.	Исследования по вредным привычкам	2 раза в год	социальный педагог, классные руководители
7.	Психологическая помощь, тренинги	по мере необходимости	педагог-психолог
8.	Самообладание, саморегуляция	по мере необходимости	педагог-психолог
<b>Внеурочная спортивная работа</b>			

	<b>Школьные мероприятия:</b>		ответственные	
1.	День здоровья	1 раз в четверть	педагоги-организаторы, учителя физического воспитания, классные руководители	
2.	«Зарница»	февраль		
3.	Олимпийский день бега	весна, осень		
4.	День прыгуна	весна, осень		
5.	Акробатические соревнования	2 раза в год		
6.	Спортивный праздник «Мисс спорт! Мистер сила!»	1 раз в год		
7.	Веселые старты	в течение года		
8.	«Папа, Мама, Я – здоровая семья»	2 раза в год		
9.	Спортивные эстафеты	в течение года		
10.	«Перестрелка»	2 раза в год		
11.	Спортивные рекорды школы	4 раза в год		
13.	Волейбол	в течение года		
14.	Футбол			
15.	Баскетбол			
17.	Мини - футбол			
18.	Настольный теннис			
19.	Лапта			весна
20.	Праздник «Русская зима»	январь		совет «Спорт», совет «Досуг», учителя физической культуры
21.	Масленица	март		совместно с советом «Досуг», «Спорт»
22.	Участие в районных, зональных, краевых соревнованиях, президентские состязания, турслеты, походы.	в течение года	учителя физического воспитания, ОБЖ, инструкторы по туризму	
<b>Работа секций и кружков</b>				
1.	Организация секций и кружков	ежедневно по плану	педагог-организатор	
2.	Организация по месту жительства в летнее время: соревнования по футболу, спортивные игры, соревнования по военно- прикладным видам спорта, день физкультурника и т.д.	Июль- август	педагог-организатор, учителя физического воспитания	
<b>Агитация и пропаганда</b>				
1.	Привлечение родителей в организации спортивных мероприятий.	в течение года	учителя физического воспитания	
2.	Консультации для родителей по вопросам ЗОЖ	в течение года	классные руководители	
3.	Семейные соревнования, фестивали	по плану	классные руководители	

		школы	
4.	Семейные фотоальбомы		пресс - центр
5.	Классные проекты «Моя спортивная семья»	1 раз в год защита проектов	классные руководители
6.	Оформление стендов, альбомов, спортивных уголков.	в течение года	учителя физического воспитания

Приложение №1.

### КАРТОЧКА ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Год рождения \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_ г.

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

Укажите умения и навыки вашего ребенка (умеет, не умеет):

1. Лазать различными способами по гимнастической стенке  
\_\_\_\_\_
2. Прыгать через короткую или длинную скамейку \_\_\_\_\_
3. Кататься на коньках \_\_\_\_\_
4. Кататься на лыжах \_\_\_\_\_  
Самокате \_\_\_\_\_  
Двухколесном велосипеде \_\_\_\_\_
5. Самостоятельно играть в подвижные игры
6. Самостоятельно плавать \_\_\_\_\_
7. Пробегать кросс с дистанцией (до 300 м) \_\_\_\_\_
8. Занятия спортом (каким?) \_\_\_\_\_

Подпись родителей.

Примечание:

1. Родители заполняют карточку при поступлении в школу перед собеседованием.
2. Медицинский работник заполняют карточку в сентябре-октябре месяце каждого года.
3. При переходе ученика в другую школу карточка выдается родителям с другими документами.
4. Карточка хранится в личном деле ученика.
5. Показатели физической подготовленности записываются: красным цветом - высокий уровень, зеленым - средний, синим - низкий.



**Показатели физического развития**

*Приложение №2*

**Субъективные показатели состояния организма.**

Учебный год	Класс	Рост, см	Масса, кг	ИСС уд/м	Артер. давл.	Мед. группа	Подпись мед. работника

*Приложение №3.*

<b>Аппетит</b>	Нормальный или слегка повышенный	пониженный	отсутствует
<b>Настроение</b>	Жизнерадостно е, бодрое, уверенность в своих силах	Безразличное, равнодушное	упадническое
<b>Желание заниматься</b>	большое	умеренное	отсутствует
<b>Работоспособность</b>	Высокая, хорошая	ухудшенная	Резко сниженная
<b>Боль в мышцах</b>	отсутствует	Есть, но быстро проходит после душа, массажа	Длительно непроходящая

Показатели		Состояние	
	хорошее	Удовлетвори- тельное	Плохое
Самочувствие	хорошее	вялость, упадок сил	Слабость, раздражительность, головокружение

Сон	Спокойный, крепкий, освежающий	Прерывистый, засыпание с трудом	Бессонница или повышенная сонливость
-----	--------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------

### Внешние признаки утомления.

признаки	Степень утомления		
	легкая	значительная	Очень сильная
<b>Окраска кожи лица и туловища</b>	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ
<b>Потливость</b>	Небольшая, чаще на лице	Большая головы и туловища	Очень сильная, выступление соли
<b>Дыхание</b>	Учащенное, ровное	Значительно учащенное, периодически через рот	Резко учащенное, поверхностное, появление одышки
<b>Движения</b>	Не нарушены	неуверенные	Покачивания, нарушение координации движений, дрожание конечностей
<b>Внимание</b>	Безошибочное	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду

### Приложение №4

#### В целях укрепления здоровья

Используется методика дыхательных упражнений по А.Стрельниковой. по методике дыхания А.Стрельникова тренируется, только вдох - шумный, резкий, короткий - как бы шмыгая носом, выдох пассивный через рот. При шумном, коротком вдохе носом идет насыщение коры головного мозга кислородом - ликвидируются спазмы сосудов, исчезают хронические головные боли, улучшается память. Дыхательные упражнения Стрельниковой вылечивают: сколиоз ринит, хронический насморк, гайморит, бронхит, астму, пневмонию, улучшает работу сердца, нормализует артериальное давление, способствует правильному формированию органов и систем, помогает подрасти, излечивает заикание.

- I. Упражнение - дыхательное "Ладочки". Встать прямо, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладочки снаружи развернуты. Резкий вдох, ладочки сжать, выдох - разжать. 4 раза - 27 серий.
- II. "Насос - 1". Встать прямо, руки на поясе сжать в кулаки. Резкий вдох - руки вниз, кулачки разжать, выдох - руки на поясе. 8 раз-16 серий.
- III. «Насос - 3». Встать прямо, руки внизу, ноги чуть на ширине плеч. Вдох -



- наклониться чуть, руки вниз, потянуться чуть к ногам. Выдох - и.п.
- IV. «Погончики». Встать прямо, руки согнуты в локтях, ноги вместе. Вдох - обнять руками себя скрестно за плечи, причем если правая впереди, то и дальше так же продолжать. Выдох - и.п. упражнения можно повторять под музыку, под такт бубна, счет ит.д.
- V. Профилактические упражнения для укрепления осанки и ее коррекции, плоскостопия, укрепление зрения.
- VI. Профилактический комплекс упражнений для предупреждения плоскостопия. "Насос - 1". Встать прямо, руки на поясе сжать в кулаки. Резкий вдох - руки вниз, кулачки разжать, выдох - руки на поясе. 8 раз-16 серий.
- VII. «Насос - 3». Встать прямо, руки вниз, ноги чуть на ширине плеч. Вдох - наклониться чуть, руки вниз, потянуться чуть к ногам. Выдох - и.п.
- VIII. «Погончики». Встать прямо, руки согнуты в локтях, ноги вместе. Вдох - обнять руками себя скрестно за плечи, причем если правая впереди, то и дальше так же продолжать. Выдох - и.п. упражнения можно повторять под музыку, под такт бубна, счет и т.д.
- IX. Профилактические упражнения для укрепления осанки и ее коррекции, плоскостопия, укрепление зрения.
- X. Профилактический комплекс упражнений для предупреждения плоскостопия.
- XI. Гимнастика для укрепления мышц глаза.
1. Плотно закрыть и широко открыть глаза (5 раз, интервал в 30 секунд).
  2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево не поворачивая головы.
  3. Вращать глазами по кругу: вниз, верх, вправо, влево в обратную сторону.
  4. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть их на 3-5 секунд (6-8 раз).
  5. Быстро моргать в течение 1-2 минут (способствует улучшению кровообращения).
  6. Выполняется стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды. Затем поставить руки на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку (10 раз) (снимает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии).
  7. Выполняется сидя. Закрыть веки и нужно массировать их круговыми движениями пальца в течении 1 минуты. (Способствует расслаблению мышц глаза).
  8. Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1-2 секунды, снять пальцы с век. (3-4 раза; улучшает циркуляцию внутриглазных жидкостей).

### **VIII. Точечный самомассаж.**

Точечный массаж данных точек повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

ТОЧКА 1: связана со слизистой оболочкой трахей, бронхов, а так же костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается камень, улучшается кровообращение.

ТОЧКА 2: регулирует иммунные функции организма. При массаже повышается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям.

ТОЧКА 3: контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

ТОЧКА 4: шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. При этом нормализуется работа вестибулярного аппарата.

ТОЧКА 5: расположена в области седьмого шейного и первого грудного позвонков, и связана с регуляторами сосудистых реакций.

ТОЧКА 6: массирование улучшает кровообращение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит, нормализуется обоняние.

ТОЧКА 7: при массаже улучшается кровообращение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

ТОЧКА 8: массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярного аппарата ответственный за поддержание равновесия.

ТОЧКА 9: руки человека связаны со своими органами. При массаже этой точки нормализуются многие функции организма.

*Приложение №5.*

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ.**

### Закаливание.

Закаливание повышает сопротивляемость организма не только к простудным, но и к различным другим заболеваниям. Это длительный процесс, требующий от человека желания, упорства и терпения. При закаливании используется комплекс разнообразных процедур с целью укрепления здоровья, повышения устойчивости организма к холоду и профилактики простудных заболеваний.

1. Закаливание воздухом - проводим в любое время года. Зимой - при открытой форточке. Одежда - футболка, шорты. Свежий, чистый, прохладный воздух бодрит, способствует лучшему насыщению крови, кислородом, повышает тонус нервной системы.

2. Закаливание ног - воздушным потоком.

а) начинать с сухого растирания в течение 3 недель мягким полотенцем до появления легкого покраснения продолжительность процедуры (5-10 мин.).

Значение сухого растирания:

1. Хорошо подготавливает организм к воздушным ножным ваннам.
2. Тренируется нервная система.
3. Улучшается работа сердца, легких и других органов.
4. Повышается обмен веществ.

б) Хождение босиком по дорожкам.

Начальный период 1-2 недели - продолжительность с 30 секунд, каждую неделю прибавили по 20 секунд.

3. Закаливание водой.

а) Влажные растирания полотенцем, смоченной водой, температура которой +36°. Через 3 дня снижать температуру от 1 С до 18 С. длительность процедуры 5 минут в течение 3 месяцев.

После растирания ноги насухо растереть сухим полотенцем до легкого покраснения.

Значение влажного растирания стоп.

1. Хорошо тренирует нервную систему.
2. Повышает стойкость организма к смене температуры.
3. Улучшает работоспособность.

б) Хождение босиком по влажному коврику.

Смочить коврик водой, температура которой  $+36^{\circ}\text{C}$ , через 3 дня снижать до  $1^{\circ}\text{C}$ . продолжительность 1 минута в течение 3 недель. Снижать температуру воды до  $+18^{\circ}\text{C}$ .

Значение: повышает способность нервной системы приспособляться к условиям внешней среды.

4. Закаливание солнцем - необходимо и полезно. В утренние часы находиться или принимать солнечные лучи необходимо в течение 10мин.

**Таблица комплексного закаливания ног.**

Режим закаливания	Период недели	продолжительность	расстояние	ТС
Сухие растирания	1-3	1-2м	5 м от форточки	+18
Хождение босиком по жесткой дорожке	1-3	От 1 до 5м	От 5м до 1м	+22
Хождение босиком по дорожке с шипами	1-3	От 1 до 5м	От 5м до 1м	+22
Влажные растирания ног	1-5	От 30 с до 1м	От 5м до 1м	+20
Хождение по влажной дорожке	1-5	От 30с до 1м	От 5м до 1м	+36
Самомассаж ног	1-3	1-2 м		+20

**Комплексная таблица закаливания горла.**

Дыхание рациональное	1-3	1мин	
Дыхание по Стрельниковой	1-3	От 1м до 3м; до 5м	

Полоскание соленой водой	1-3	30с-1мин	+30-+20
Фито- терапия		30с -1мин	+30-+20

Приложение № 6

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ» (по классам).

### 1 класс.

Как человек движется? Основные части тела. Мышцы, кости, суставы. Как укреплять их? Физические упражнения, положительные и тщательные черты характера. Уроки «Мойдодыра»; «Веселая физкультура» - влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья. Значение прогулки на свежем воздухе, правильное дыхание. Основы методики дыхательных упражнений по А.Стрельниковой.

### 2 класс.

Значение и правила выполнения зарядки. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Знания о закаливающих процедурах, о режиме дня, о двигательном режиме. Рациональное дыхание при беге. Карточка здоровья, самоконтроль по ее выполнению.

### 3 класс.

Внешняя среда и здоровье человека. Факторы, укрепляющие здоровье, факторы расслабляющие здоровье, роль физических упражнений в улучшении внешности человека. Доброта и сердечное отношение к друзьям - залог успеха и здоровья.

### 4 класс.

Основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха. Основные правила и способы закаливания. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Гигиенические правила как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

### 5 класс.

Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращения, пищеварения. Значение профилактических упражнений на опорно-двигательный аппарат. Знания о сердечно-сосудистой системе. Основные компоненты физической культуры личности: развитие волевых и нравственных качеств. Основные приемы самоконтроля.

### 6 класс.

Здоровый образ жизни - одна из основных ценностей ориентации. Врачебный контроль во время занятий. Дыхание по системе йоги - типы дыхания. Знание об органах чувств.

### 7 класс.

Дневник самоконтроля по состоянию своего здоровья. Правила самостоятельной тренировки двигательных способностей. Значение пищеварения. Психологические явления - эмоции «Я и коллектив».

### 8 класс.

Физическая подготовленность и способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Значение чередования труда и отдыха. Вред алкоголя, наркотических

веществ на организм. Особенности физического, психологического развития и полового созревания. Личная гигиена девушек, юношей.

#### **9 класс.**

Физическая культура и спорт - одно из средств всестороннего развития. «Психология здоровья» - противостояние стрессам. Биоритмы человека. Гигиенические факторы и условия среды для укрепления здоровья. Коррекция недостатков физического развития.

#### **10 класс.**

Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья, разносторонней физической подготовленности. Вредные привычки - воспитание волевых усилий. Использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни. Самооценка личности. Особенности полового развития - выполнение функций отцовства, материнства.

#### **11 класс.**

Физическая культура - важнейшая составляющая часть здорового образа жизни, физической культуры в семье. Курс «Брак и семья» - его значение. Самоконтроль и саморегуляция физических и психических состояний. Наука «Здоровье» - наука выживания человека в критических условиях.

### *Приложение 7*

#### **Анкета для оценки уровня отношения молодых педагогов к проблемам здоровья и здорового образа жизни.**

*Дорогой друг!*

Просим принять участие в изучении отношения к своему здоровью.

Внимательно прочтите вопросы и возможные варианты ответов. Выберите наиболее подходящий ответ и обведите его номер кружком.

Очень важно отвечать искренне и работать самостоятельно.

Свою фамилию указывать не надо. Анонимность гарантируется.

1. Делаете ли вы зарядку каждое утро?
  - a. Да
  - b. Нет
  - c. Иногда
2. Сколько времени вы проводите за компьютером?
  - a. До 2 часов
  - b. От 2 до 4 часов
  - c. Свыше 4 часов
3. Посещаете ли медицинские учреждения с целью профилактики чаще 1 раза в год?
  - a. Да
  - b. Нет

- с. Иногда
4. Ежедневно ли в вашем рационе присутствуют овощи и фрукты?
    - а. Да
    - б. Нет
    - с. Иногда
  5. Сколько времени вы проводите на свежем воздухе?
    - а. До 30 минут
    - б. От 30 минут до 2 часов
    - с. 2 часа и более
  6. Есть ли у вас вредные привычки?
    - а. Да
    - б. Нет
  7. Сколько часов вы спите?
    - а. До 6 часов
    - б. 6-7 часов
    - с. Более 7 часов

**Сводные результаты по учреждению анкетирования отношения молодых педагогов к проблемам здоровья и здорового образа жизни**

Количество педагогов, участвовавших в опросе			
Делаете ли вы зарядку каждое утро?	Да - ... человек	Нет- ... человек	Иногда- ... человек
Сколько времени вы проводите за компьютером?	До 2 часов- ... человек	От 2 до 4 часов - ... человек	Свыше 4 часов - ... человек
Посещаете ли медицинские учреждения с целью профилактики чаще 1 раза в год?	Да - ... человек	Нет - ... человек	Иногда - ... человек
Ежедневно ли в вашем рационе присутствуют овощи и фрукты?	Да- ... человек	Нет - ... человек	Иногда - ... человек
Сколько времени вы проводите на свежем воздухе?	До 30 минут - ... человек	От 30 минут до 2 часов - ... человек	2 часа и более - ... человек
Есть ли у вас вредные привычки?	Да - ... человек	Нет - ... человек	
Сколько часов вы спите?	До 6 часов - ... человек	6-7 часов - ... человек	Более 7 часов - ... человек