

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области начальная школа №1  
с.Хворостянка муниципального района Хворостянский Самарской области

Принят на педагогическом совете  
ГБОУ начальная школа №1  
с. Хворостянка  
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

Согласовано  
Председателем Управляющего  
совета ГБОУ начальная школа №1  
\_\_\_\_\_Н.И.Линькова

Утверждаю  
И.о. директора ГБОУ начальная школа №1  
с. Хворостянка  
\_\_\_\_\_В.А. Гражданкина  
Приказ №52–од от 30.08.2024 г.

**Комплексная программа по здоровьесбережению  
в начальной школе  
«Если хочешь быть здоров!»  
на 2024-2026 гг.**

## Содержание программы

- 1.Актуальность программы
- 2.Цели и задачи программы.
- 3.Педагогические средства.
- 4.Основные направления программы
- 5.Ожидаемые результаты программы.
- 6.План мероприятий на 2024-2026 гг.

### 1. 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, обучающихся.

## 2. 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;
- повышать качество преподавания на основе внедрения в учебный процесс здоровьесберегающих технологий;
- поэтапно формировать у учащихся начальные УУД по здоровьесбережению.

## 3. 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, основы здорового образа жизни), формирующие основы здорового образа жизни.
- ✓ Дни Здоровья.
- ✓ Школьные плановые соревнования; программы спортивно-массовой, оздоровительной работы.

**Участники реализации программы:** учащиеся начальной школы, педагоги, родители, медицинская сестра.

## 4. 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 окружающего мира, физической культуры);
- Широкое привлечение учащихся и их родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.
- Развитие школьной здоровьесберегающей инфраструктуры.

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

- ✓ Убеждать учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
- ✓ Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы.
- ✓ Задавать посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.

- ✓ Следить за сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
- ✓ Проводить ежедневную влажную уборку, проветривание классных комнат на переменах, озеленять классные помещения комнатными растениями.
- ✓ Ежемесячно проводить генеральную уборку классных помещений (обтирать плафоны, мыть парты и стулья моющими средствами).
- ✓ Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в столовой.
- ✓ Следить за условиями теплового режима, освещённости классных помещений.
- ✓ Привлекать учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных кружках.
- ✓ В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, воспитательные часы с учётом возрастных особенностей детей.
- ✓ Способствовать созданию комфортной атмосферы в классных коллективах.

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: шахматы, танцы.

**Применять в урочной и внеурочной деятельности здоровьесберегающие 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.

**Позы учащихся.** Если в начальной школе учителя еще следят за осанкой и правильным

положение ребенка за партой во время письма или чтения, то в старших классах этим зачастую пренебрегают. Вместе с тем, осанка формируется у человека только к 15-17-летнему возрасту. А неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.

**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.** 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.

## **5. 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 учащихся, 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 учащихся*).

- 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 .)

**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*).

**6. План мероприятий по программе «Если хочешь быть здоров» (2024 – 2026 г.)**

<i>Содержание основной деятельности</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>	<i>Система целесообразных форм организации работы</i>
<b><i>Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения</i></b>			
1. Планирование мероприятий по пропаганде здорового образа жизни на текущий год	Август, сентябрь	Куратор по УВР	Собеседование
2. Организация мероприятий по выполнению требований санитарно-гигиенических норм к организации учебно-воспитательного процесса: -утверждение календарно-учебного плана на текущий учебный год; -составление школьного расписания с учетом предотвращения перегрузки учебными занятиями; -утверждение расписания звонков с учетом достаточной для отдыха продолжительности перемен; -обеспечение светового, теплового режима в учреждении; -обеспечение санитарно-гигиенического состояния школьных и групповых помещений -обеспечение соблюдения требований пожарной и электробезопасности	Август, сентябрь	Директор комиссия по приемке школы Куратор по УВР	Приказы, распоряжения по школе
3. Организация горячего питания	Сентябрь	Администрация Классные руководители	Совещание при директоре
4. Оснащение медицинского кабинета	Сентябрь	Администрация школы	Профосмотр
5. Организация дежурства по учреждению согласно графика	Сентябрь	Куратор по УВР	График дежурства
6. Создание и организация работы школьных спортивных секций	Сентябрь	Куратор по УВР	Приказы по школе
7. Проведение мероприятий по контролю за соблюдением санитарно-гигиенических норм и требований к условиям работы с компьютерной техникой	В течение года	Куратор по УВР	Посещение уроков, собеседование с учителями начальных классов
8. Организация лагерей дневного пребывания	Май	Куратор по УВР Классные руководители	Лагерь дневного пребывания
<b><i>Рациональная организация учебного процесса</i></b>			
1. Планирование и проведение уроков физической культуры с 1 по 4 класс	В течение года	Учитель физической культуры	Проверка тематического планирования
2. Планирование и проведение уроков лечебной физической культуры с 1 по 4 класс	В течение года	Учитель физической культуры	Проверка тематического планирования
3. Проведение бесед по гигиене тела, закаливанию	В течение года	Учитель физической культуры Воспитатели дошкольных групп	В режиме урока, занятия
4. Планирование и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме урока, занятия	В течение года	Классные руководители воспитатели	Посещение уроков, занятий - собеседование
5. Нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий	Декабрь	Куратор по УВР	Аналитическая справка
6. Использование здоровьесберегающих технологий	Февраль	Куратор по УВР	Аналитическая

на уроках и воспитательных мероприятиях			справка
<b>Организация двигательной активности обучающихся</b>			
1. Организация работы спортивных секций, кружков	Сентябрь	Куратор по УВР Руководители спортивных кружков	Собеседование, утверждение программ по внеурочной деятельности
2. Проведение работы по вовлечению контингента обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом	В течение года	Классные руководители, Руководители спортивных секций	
3. Внеклассные мероприятия по формированию ЗОЖ. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра – путешествие «Страна Здоровья» (1- 4 кл. ст., подг.гр.)</li> <li>• Неделя безопасности (1- 4 кл.)</li> <li>• Познавательная-конкурсная программа «С огнем шутить нельзя» (1-4 кл. дошкольные группы)</li> <li>• Праздник Здоровья (4 кл.)</li> <li>• Спортивный праздник «Путешествие в Спортландию» (1-4кл., ст., подг.гр.)</li> <li>• Соревнования, посвященные Дню космонавтики</li> <li>• Соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья» (3 -4 кл., подг.гр)</li> <li>• Реализация программы «Пешеходная Азбука» (1-4 кл.)</li> </ul>	Сентябрь Сентябрь Ноябрь  Декабрь Март  Апрель Апрель  В течение года	Куратор по УВР, Классные руководители, Учитель физической культуры Воспитатели	Праздник здоровья классные часы, родительские собрания, выставки рисунков, коллажи, соревнования
4. Участие в районных спортивных соревнованиях	В течение года	Учитель физической культуры	Оформление сопроводительной документации, физическая подготовка команд
<b>Просветительско - воспитательная работа с обучающимися по формированию ЗОЖ</b>			
1. Организация и проведение классных часов, занятий в дошкольных группах по пропаганде ЗОЖ, профилактике табакокурения	В течение года	Куратор по УВР Классные руководители Воспитатели	Проведение интеллектуальных игр, викторин, дискуссий и т. д.
2. Использование видео- и мультимедийных средств в проведении агитационно-пропагандистской работы по пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек	В течение года	Куратор по УВР Классные руководители	
3. Подведение итогов спортивных соревнований и доведение результатов до воспитанников через школьные линейки, школьную печать	Периодически	Куратор по УВР Классные руководители	
4. Реализация программы по профилактике ДТТП «Мы – пешеходы»	В течение года	Куратор по УВР Классные руководители Воспитатели Инспектора ГИБДД	Акции, праздники, видеорепортажи, беседы
5. Организация летнего оздоровительного лагеря для обучающихся	Июнь-июль	Руководитель ЛДП	В соответствии с программой ЛДП



**Просветительская работа с родителями обучающихся**

1. Беседы на родительских собраниях о двигательном режиме и спортивной форме обучающихся и воспитанников	В течение года	Куратор по УВР Классные руководители	Беседы на классных родительских собраниях, индивидуальные консультации
2. Проведение информированности родительской общественности по вопросам укрепления здоровья и физического развития обучающихся			
3. Проведение фестиваля «Радуга семейного общения»	Январь	Классные руководители 1-4-х классов Воспитатели групп	Фестиваль

**Методическая работа с педагогами образовательного учреждения**

1. Организация работы по предупреждению детских дорожно-транспортных происшествий	Январь	Куратор по УВР	Круглый стол
2. Представление опыта работы по организации здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении на районных семинарах, совещаниях	В течение года	Администрация школы Педагоги, специалисты ОУ	Публикации

**Медицинская профилактика и динамика наблюдений за состоянием здоровья**

1. Проведение медицинских осмотров, лечебно-профилактических мероприятий	По плану поликлиники	Врачи	Медицинский осмотр
2. Контроль за организацией питания детей	В течение года	Медсестра	Наблюдение, бракераж приготовляемой пищи
3. Контроль над обеспечением выполнения программы производственного контроля за соблюдением санитарных правил и проведением санитарно-эпидемиологических (профилактических) мероприятий	В течение года	Администрация завхоз, медсестра	Наблюдение, анализ

**Мониторинг эффективности мер по здоровьесбережению, их коррекция**

1. Организация здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении	Август	Куратор по УВР Медсестра	Анализ
2. Диагностики : «Здоровый образ жизни»	Март	Куратор по УВР Классные руководители	Анкетирование, наблюдение, социометрический метод исследования
«Мое отношение к вредным привычкам»	Апрель	Классные руководители	
«Школьная мотивация»	Апрель	Психолог	
«Изучение уровня удовлетворенности родителями деятельностью школы»	Апрель	Куратор по УВР	
«Занятость обучающихся в системе школьного дополнительного образования, в учреждениях дополнительного образования»	1 раз в четверть	Куратор по УВР	
«Анализ результатов внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе»	Апрель	Куратор по УВР	

