

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ортатюбинская средняя общеобразовательная школа»

ПРОГРАММА

"ЗДОРОВЬЕ"

НА 2016-2019 ГОДЫ

Составитель программы:
заместитель директора по ВР
Джумагишиева С.К.

«Человек – высшее творение природы.
Но для того, чтобы наслаждаться ее
сокровищами, он должен отвечать по крайней
мере одному требованию: быть здоровым.»
А.А. Леонов.

1. ОБОСНОВАНИЕ СОЗДАНИЯ ПРОГРАММЫ

Здоровье учащихся имеет решающее значение для достижения оптимально здорового общества. В период обучения в школе определяются дальнейший жизненный путь школьников, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей за последние годы охрана и укрепление здоровья детей и подростков являются одним из приоритетных направлений в деятельности общеобразовательного учреждения.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- интенсификация труда обучающихся;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия, связанные со снижением экономического благополучия семей;
- распространение нездоровых привычек.

В ходе проверки работы педагогического коллектива по сохранению здоровья учащихся в условиях средней школы в 2015-2016 учебном году были выявлены положительные и отрицательные тенденции:

- в школе уменьшается количество больных детей (2013г. – 49%; 2015г.- 21%), стало меньше детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, заболеваниями внутренних органов, нарушение осанки, нарушение зрения, слуха, кариеса, врожденные пороки;
- увеличилось количество детей (с 2% в 2013 году до 4% в 2015 году) с заболеваниями нервной системы, ЛОР- заболевания (2013г.- 10%, 2015г.- 14%) и появились дети с заболеваниями эндокринной системы (2013г.- 0%, 2015 г.- 1%);
- улучшились организационные условия функционирования образовательного процесса: спортивный зал после капитального ремонта, кабинеты полностью оснащены необходимой мебелью, осветительными приборами, имеется столовая, способная охватить горячим питанием всех учащихся;
- в школе имеется спортивный инвентарь и спортивное оборудование спортплощадка;
- анализ показал, что у учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью;
- отсутствует единая воспитательная система по формированию здорового образа жизни подрастающего поколения.

В связи с этим органами управления школы был разработан комплекс мероприятий по охране здоровья детей и подростков, целью которых является улучшение здоровья и качества жизни детей и подростков.

2. ПЕРЕЧЕНЬ НАПРАВЛЕНИЙ РАБОТЫ:

- мониторинг состояния здоровья детей и подростков;
- создание условий для укрепления и сохранения здоровья детей и подростков;
- совершенствование системы спортивно-оздоровительной работы;
- профилактика здорового образа жизни;
- отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных служб;
- повышение психолого-педагогической компетенции кадров.

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Основная цель:

- формирование осознанного отношения школьников к своему здоровью;
- формирование осознанного здорового поведения, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;
- формирование личной стратегии жизни подростка.

Основные задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся.
2. Привлечение внимания общественности к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.
3. Создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми заинтересованными службами.
4. Создание и апробация здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе.
5. Формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизических особенностях и резервных возможностях организма обучающихся;
6. Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся;
7. Формирование знаний о психофизических возможностях своего организма, устойчивой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни;
8. Адаптация образовательных программ под краевую целевую программу «Здоровьесберегающие педагогические технологии в образовании детей».

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства. В законе РФ «Об образовании» сказано: образовательное учреждение создаёт условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся.

Одной из приоритетных задач, стоящих перед современной школой в течение последних лет, является сохранение и укрепление здоровья детей.

Важнейшие моменты работы, направленной на укрепление здоровья детей – это: ***уроки физического воспитания, подвижные игры на свежем воздухе, спортивные мероприятия, праздники здоровья, акции и др. мероприятия.***

На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Здоровье, как естественное состояние человека, расценивалось и на Западе и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек – неотъемлемая часть окружающего мира – большой вселенной. И сам он – маленькая вселенная, микрокосмос – должен жить в постоянной связи и гармонии с окружающим миром. Это и считалось здоровьем. Вообще мысль о том, что здоровье – состояние, при котором соблюдается некий баланс, равновесие, была довольно распространенной в разные времена у разных народов.

Известно, что проблема формирования образа жизни может решаться с разных позиций посредством:

- просветительской деятельности;
- изучения особенностей своего организма;
- изменение установки по отношению к себе и окружающей действительности;
- формирования позиции признания ценности здоровья и чувства ответственности за него.

Методика работы строится в направлении *лично–ориентированного взаимодействия с ребенком*, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность детей, с побуждением их к творческому выполнению заданий. Занятия и мероприятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, сочетающийся с практическими заданиями (оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.).

Программа включает вопросы не только физического, но и духовного, психического здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

Четыре принципа данной программы:

- Принимать себя и других такими, какие мы есть.
- Понимать себя и других.
- Поддержку и помощь оказывать себе и другим.
- Прощать себя и других.

Возраст: 1-11 классы

Место реализации: МКОУ «Ортатюбинская СОШ»

Исполнители программы: администрация школы, социальный педагог, классные руководители, учителя-предметники, педагог-психолог, техперсонал школы.

Сроки реализации: программа «Здоровье» рассчитана на 2016-2019 годы обучения

4. МЕРОПРИЯТИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

Направления деятельности	Субъекты функционирования программы	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Мониторинг состояния здоровья детей и подростков	ученики	1. Профилактический медицинский осмотр детей ОУ. 2. Исследование уровня адаптации первоклассников, пятиклассников. 3. Изучение познавательной активности, эмоционального состояния, трудности обучения в 5-11 классах.. 4. Учет посещаемости уроков (пропуски по болезни).	ежегодно, сентябрь ежегодно, ноябрь ежегодно постоянно	Руководитель ОУ, Медработники ЦРБ, Зам. дир. по УВР, Классные рук-ли. Классные рук-ли.
	педагоги	1. Систематический анализ состояния здоровья детей, отслеживание типичных отклонений. 2. Создание компьютерного банка данных о состоянии здоровья детей. 3. Анализ познавательной активности, эмоционального состояния, трудности обучения в 5-11 классах 4. Оформление «Паспорта здоровья» учащихся.	ежегодно сентябрь 2016 г. ежегодно 2016-2017 уч.год	Зам. дир. по УВР Зам. дир. по ВР Зам. дир. по УВР Классные рук-ли
	родители	1. Анкетирование родителей по их информационному обеспечению по вопросам валеологической направленности.	октябрь 2016г.	Зам. дир. по ВР
	социум	1. Медицинский осмотр детей ОУ. Формирование групп здоровья по показателям, определение физкультурных групп учащихся.	ежегодно	Медработники ЦРБ, учитель физкультуры
Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков	ученики	1. Организация акции «Питание-100%». 2. Организация учащихся в спортивные кружки 3. Процесс «С-витаминации». 4. Добиваться, чтобы каждый ребенок своевременно проходил профилактический осмотр	ежегодно	Классные рук-ли. Зам. дир. по ВР, педагоги
	педагоги	1. Реализация в практической деятельности ОУ требований СанПиНа. 2. Совершенствование организации и улучшение качества питания. Оперативное совещание «Питание учащихся». 3. Укрепление материально-технической базы (спортивное оборудование, спортивная площадка). 4. Организация пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей в период летних каникул.	постоянно ежемесячно до конца 2016 г. 2016-2017 учебный год ежегодно	Руководитель ОУ. Руководитель ОУ, классные рук-ли. Руководитель ОУ Руководитель ОУ, Зам. дир. по ВР
	родители	1. Участие в акции «Питание – 100%». 2. Участие в сооружении полосы препятствий на спортивной площадке	ежегодно до конца 2017 г.	Классные рук-ли. Родительский комитет.
Совершенствование системы спортивно-оздоровительной работы	ученики	1. Регулярное проведение Дней Здоровья: «Золотая осень!», «Зимний разгуляй», «Ура, каникулы!». 2. Внедрение в образовательный процесс комплекса ГТО, малых форм физического воспитания (физминутки, подвижные перемены с использованием музыки). 3. Продолжение работы спортивного кружка. 4. Проведение школьной спартакиады. 5. Участие в конкурсах «Самый здоровый класс» (1 полугодие), «Час здоровья» (2 полугодие).	ежегодно постоянно постоянно ежегодно ежегодно	Зам. дир. по ВР, учитель физкультуры Совет УСУ, учитель физкультуры Педагоги ДО. Учитель физкультуры Классные рук-ли

	педагоги	1. Анализ и планирование работы в данном направлении. 2. Составление плана участия обучающихся в районных спортивных соревнованиях. 3. Организация школьных конкурсов «Самый здоровый класс», «Час здоровья», разработка нормативных положений.	ежегодно ежегодно октябрь 2016 г.	Пед. коллектив Зам. дир. по ВР Зам. дир. по ВР
	родители	1. Участие в проведении Дней Здоровья. 2. Организация однодневных походов.	ежегодно ежегодно	Классные рук-ли Род. комитет
	социум	1. Участие в подведении итогов конкурсов «Самый здоровый класс», «Час здоровья».	ежегодно	Зам. дир. по ВР, Медсестра
Профилактика здорового образа жизни	ученики	1. Принимать активное участие в районных мероприятиях по привитию навыков правильного поведения детей в опасных для жизни ситуациях: - дни ГО; -дни защиты детей; -конкурсы отрядов ЮИД; - операция «Внимание, дети!» 2. Принимать участие в конкурсах «Школа – территория здоровья», акции «Молодёжь – за здоровый образ жизни». 3. Система тематических классных часов здоровьесберегающей направленности с включением вопросов ПДД и ППБ. 4. Провести конкурсы: рисунков, плакатов, сочинений по пропаганде здорового образа жизни.	2016-2017 учебный год ежегодно 2016-2017 учебный год	Руководитель ОУ. Классные рук-ли. Зам. дир. по ВР
	педагоги	1.Формирование методической библиотеки и видеотеки по вопросам ЗОЖ. 2. В библиотеке оформить раздел литературы по здоровьесберегающим технологиям. 3. Осуществлять мониторинги: - диагностики готовности к обучению; -тревожности; -суицидальных наклонностей и др.	2017-2018 уч.г.	Зам.дир. по ВР, Педагог-библиотекарь Зам.дир. по ВР, Педагог-психолог, Соцпедагог
	родители	1. Проведение лекций, родительских собраний, посвященных возрастным особенностям воспитанников, проблемам наркозависимости.	ежегодно	Зам. дир по ВР
	социум	Обеспечение и организация профилактических прививок детей.	2016 г. постоянно	Медработники ЦРБ, Руководитель ОУ
Отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных служб	ученики	1. Общее собрание школы по обсуждению программных действий и их корректировке. 2. Контроль и анализ : • выполнения программы; • работы классных руководителей в условиях программы; • санитарно-гигиенических условий и режима работы классов; • работы родительского комитета и и совета УСУ 3. Разработка системы работы социально-психологической службы ОУ.	Ежегодно (2 раза)	Руководитель ОУ
	педагоги			
	родители		по плану	Руководящий состав ОУ
	социум		2016-2017 учебный год	Зам. дир. по УВР, Социальный педагог
Повышение психолого-педагогической компетенции кадров	ученики			
	педагоги	1. Работа методического объединения классных руководителей по теме «Освоение валеологических социально-воспитательных технологий». 2. Организация семинаров по вопросам охраны здоровья детей и подростков. 3. Индивидуальные консультации педагогов по организации валеологической учебно-воспитательной среды. 4. Взаимопосещение тематических классных часов по плану.	2016-2017 учебный год ежегодно по необх-ти по плану	Зам.дир по ВР Зам.дир.по УВР Руководящий состав ОУ Зам. дир. по ВР
	родители	1. Участие в работе семинаров по вопросам охраны здоровья детей и подростков.	ежегодно	Родительский комитет
	социум	2. Психолого-педагогическое консультирование	по необх-ти	Педагог-психолог, Соцпедагог

Занятия и мероприятия важно строить так, чтобы дети получали знания о том, от чего зависит наше здоровье, приобретали навыки самосовершенствования.

7. СИСТЕМА ТЕМАТИЧЕСКИХ КЛАССНЫХ ЧАСОВ

1 КЛАСС

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Твое здоровье – что это? Можно ли самому «творить здоровье»?
2.	октябрь	Твой новый режим дня.
3.	ноябрь	Настроение в школе. Как настроить себя на урок.
4.	декабрь	Настроение после школы.
5.	январь	Поведение в школе. Я-ученик.
6.	февраль	Сменная обувь – зачем она?
7.	март	Как сделать сон полезным. Сон лучшее лекарство.
8.	апрель	Вредные привычки.
9.	май	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека.

2 КЛАСС

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Твое здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение.
2.	октябрь	Одевайся по погоде.
3.	ноябрь	Здоровье и питание.
4.	декабрь	Движение – путь к совершенству (игры дома, в школе, на улице).
5.	январь	Инфекция и её предупреждение.
6.	февраль	Сколько времени можно проводить у телевизора в день?
7.	март	Дружи с водой.
8.	апрель	«Тихий вечер». Как организовать вечер в семье.
9.	май	Отдых на природе. Куда выбрасывать мусор.

3 КЛАСС

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Ты – третьеклассник. Можешь ли ты сам заботиться о своем здоровье?
2.	октябрь	Как воздух влияет на здоровье.
3.	ноябрь	Пыль и здоровье. Зачем нужно проветривать класс?
4.	декабрь	Чистота в твоём доме, на твоём рабочем месте. Чистота и здоровье.
5.	январь	Домашний и школьный ботанический сад.
6.	февраль	Домашний зоопарк.
7.	март	Почему нельзя пить воду сразу из-под крана.
8.	апрель	Здоровье и цветущие растения.
9.	май	Сохраним природу – сохраним здоровье.

4 КЛАСС

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Следишь ли ты за своей осанкой. Как сидеть красиво.
2.	октябрь	Хорошее настроение и здоровье. Улыбка – залог успеха и здоровья.
3.	ноябрь	Цвет и настроение.
4.	декабрь	Народные праздники, их традиции и здоровье.
5.	январь	Что готовили наши прабабушки.
6.	февраль	Аптека на подоконнике.
7.	март	Витамины рядом с нами (растения, корни растений, используемые в пищу)
8.	апрель	Почему нельзя ходить без зонта в дождь? Как загорать.
9.	май	Как подготовиться себя к обучению в 5 классе.

5 КЛАСС

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Способы преодоления стресса.
2.	октябрь	Безопасность поведения в школе.
3.	ноябрь	«Легальные» и «нелегальные» психоактивные вещества.
4.	декабрь	Режим дня.
5.	январь	Функции основных систем организма.
6.	февраль	Переутомление, его признаки.
7.	март	Критика, ее виды. Способы реагирования.
8.	апрель	Продукты питания в разных странах.
9.	май	Правила поведения с незнакомыми людьми.

6 КЛАСС

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Межличностное общение.
2.	октябрь	Что такое дружба?
3.	ноябрь	Как избежать конфликтной ситуации?
4.	декабрь	Моя семья.
5.	январь	Я и другие. Как я отношусь к критике?
6.	февраль	Гигиена тела.
7.	март	Правильное питание.
8.	апрель	Психоактивные вещества.
9.	май	Правила поведения в экстремальных ситуациях.

7 КЛАСС

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Безопасное поведение в школе.
2.	октябрь	Я и другие. Возможные конфликты с родителями, друзьями, учителями.
3.	ноябрь	Безопасное поведение на дорогах и в транспорте.
4.	декабрь	Влияние наркотиков на жизненный стиль человека.
5.	январь	Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы совладания со стрессом.
6.	февраль	Правила личной гигиены подростков.
7.	март	Гигиена учебного труда и отдыха.
8.	апрель	Потребности организма подростка в основных веществах и энергии.
9.	май	Правила безопасного обращения с огнем. Доврачебная помощь.

8 КЛАСС

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Безопасное поведение на дорогах.
2.	октябрь	Бытовой и уличный травматизм.
3.	ноябрь	Правила выбора гигиенических средств ухода за телом.
4.	декабрь	Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления.
5.	январь	Пищевая гигиена.
6.	февраль	Инфекционные заболевания и иммунитет подростка.
7.	март	Болезни, передаваемые через пищу.
8.	апрель	Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь.
9.	май	Безопасное поведение в городе и на природе.

9 КЛАСС

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Самооценка личности.
2.	октябрь	Конфликты и способы их разрешения.
3.	ноябрь	Гигиена тела – основа здорового образа жизни.
4.	декабрь	Режим дня и оптимальные условия функционирования организма.
5.	январь	Питание – основа жизни.
6.	февраль	Безопасное поведение. Травматизм.
7.	март	Поведение в экстремальных ситуациях.
8.	апрель	Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека.
9.	май	Правила безопасности на экскурсии и в походе.

10 КЛАСС

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Самопознание. Ответственность и свобода выбора.
2.	октябрь	СПИД: пути передачи и способы предупреждения.
3.	ноябрь	Правила поведения в местах общественного питания.
4.	декабрь	Уход за кожей лица.
5.	январь	Конформизм, самостоятельность, лидерство.
6.	февраль	Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения.
7.	март	Диеты, лечебное питание, голодание, пост.
8.	апрель	Юридическая и моральная ответственность за употребление психоактивных веществ.
9.	май	Модели поведения в экстремальных ситуациях.

11 КЛАСС

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Любовь, вражда, одиночество.
2.	октябрь	Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат семьи. Развод.
3.	ноябрь	Личность. Формальные и неформальные группы.
4.	декабрь	Косметические средства. Гигиена, эстетика, здоровье.
5.	январь	Пищевые приоритеты.
6.	февраль	Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации.
7.	март	Ответственность за нарушение правил дорожного движения.
8.	апрель	Модели поведения людей в экстремальных ситуациях.
9.	май	Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ.

ПОЛОЖЕНИЕ о школьном конкурсе «Самый здоровый класс»

Настоящий конкурс проводится в школе в рамках программы «Здоровье» как постоянный и побуждает к систематическим и повседневным занятиям физическими упражнениями, к соблюдению личной гигиены и правильного режима питания.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1. Конкурс проводится для 1-11 классов. Участие в нем принимает весь класс на добровольных началах, а также родители.
2. Время проведения: 1 тур - декабрь – март;
2 тур – апрель – май.

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

1. Привлечение к занятиям физической культурой для сохранения здоровья и улучшения результатов учебы.
2. Формирование здорового образа жизни.
3. Обучение методам и приемам организации активного отдыха учащихся школы и их родителей.
4. Создание критериев для стимулирования учащихся, ведущих здоровый образ жизни.

III. ОРГАНИЗАЦИЯ КОНКУРСА.

1. Школьный творческий конкурс «Самый здоровый класс» проводится в течение года согласно программе (приложение №1).
2. Для подведения предварительных итогов в течение всего времени работает экспертная комиссия (приложение №2).
3. Для подведения окончательных итогов создается жюри, в состав которого включаются администрация, педагоги, учащиеся, родители.
4. Победители награждаются грамотами и подарками.

ПРОГРАММА

Номинации	№ п/п	Мероприятия	Периодичность	Баллы	Ответственные
Физическое здоровье	1.	Организация классом подвижных перемен (комиссии представляют программки подвижных перемен, фамилии ответственных, проводится учет их деятельности)	во время дежурства класса	5	Классные руководители, Старший дежурный
	2.	Гигиена класса (чистота, проветривание, озеленение и внешний вид учащихся, наличие сменной обуви)	ежедневно	5	Орган самоуправления класса
	3.	Организация физкультминуток на уроках.	ежедневно	1	Классные руководители
	4.	Участие класса в спортивно-оздоровительных мероприятиях школы.	по плану	5	Классные руководители
	5.	Проведение классного чемпионата по фирменному виду спорта (сочинение нового вида, его правил).	ежегодно	5	Классные руководители
	6.	Количество учащихся, посещающих спортивные секции и кружки (за каждого посещающего)	постоянно	2	Руководители ДО
	7.	Количество уроков, пропущенных обучающимися по болезни (10 уроков)	постоянно	-1	Классные руководители
Социальное здоровье	1.	Участие в работе рекламного комитета «ЗОЖ»	по плану	5	Глава семьи
	2.	Проведение акций профилактики социальных болезней.	ежегодно	5	Классные руководители
	3.	Организация встреч с медиками, наркологами, представителями МВД	по отдельному плану	5	Классные руководители
	4.	Участие в проведении тематических классных часов «ЗОЖ»	по плану	2	Классные руководители
Нравственное здоровье	1.	Уровень взаимоотношений учеников друг с другом.	постоянно	5	Комиссия
	2.	Проведение игр, тренингов по формированию безконфликтного общения, создания позитивной атмосферы в классе		2	Классные руководители
	3.	Организация совместных вечеров «Заповеди моей семьи».	по плану	5	Классные руководители

Приложение 2.

ЭКСПЕРТНАЯ КОМИССИЯ

№ п/п	Ф.И.О. эксперта	Должность
1.	Теминдарова О.Я.	заместитель директора по УВР
2.	Джумагишиева С.К.	заместитель директора по ВР
3.	Кулумаев А.К.	учитель физкультуры
4.	Сагиндиков Руслан	Президент ученического самоуправления
5.	Оразова З.Т.	председатель родительского комитета

6.ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПО ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ»

Что я знаю и умею:

Умею отслеживать и выражать словами:

- свое настроение, изменение в настроении;
- свои ощущения, которые испытываю при различных действиях со своим организмом– телом (дыхании, пищеварении, звуковой и дыхательной гимнастике, различных видах физических упражнений и т.д.);
- свои эмоции и чувства, испытываемые при общении с людьми, природой, животными;
- как влияет настроение членов нашей семьи на отношения друг с другом;
- что может испортить настроение учителя;
- что происходит вокруг меня, когда мне нездоровиться.

Могу объяснить:

- почему простужается человек;
- почему пища не всегда идет на благо здоровью;
- почему живя среди людей, я не могу быть от них свободным;
- почему я должен жить по законам природы, законам человеческого общежития и нравственности.

Могу с помощью учителя:

- проводить диагностику своего здоровья, вести паспорт своего здоровья и дневник наблюдений за своим здоровьем;
- предотвращать появление простудных заболеваний;
- выполнять упражнения для улучшения памяти и снятия агрессии;
- делать упражнения для снятия утомляемости глаз.

Могу, хочу и делаю самостоятельно:

- точечный массаж;
- массаж лица, шеи, горла и ушей;
- закаляться с помощью холодной и горячей воды;
- выполнять дыхательные упражнения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Создавая программу «Здоровье», предназначенной для проведения мероприятий по укреплению здоровья школьников, мы изучили нормативно-правовую базу, методическую литературу по укреплению здоровья учащихся и здоровьесберегающих технологий, изучили компоненты программы, разработали рекомендации по ЗОЖ для родителей и учащихся.

Если применить данную программу в работе с учащимися, то возможно снизится рост заболеваний (правонарушений), стрессов, агрессии, повысится уровень физического (духовно, психического) развития.

Используемая литература и интернет – ресурсы:

1. Айдашквичене Э.И. Спортивные игры и упражнения. – Москва: Просвещение, 1992.
2. Акатова Н.С. Профилактика злоупотребления наркомании в учебных заведениях. Психология и педагогика в образовательной и социальной сферах. - М., 2002.
3. Базарный В.Ф. Деструктивное влияние современного учебного процесса на телесное здоровье // Школьные технологии, 2004.- № 3.
4. Величковский Б.Т., Кирпичев В.И., Суравегина И.Т. Здоровье человека и окружающая среда. - М., 1997.
5. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре средней школе. – Волгоград: Учитель, 2006.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. - Москва, 2004.
7. Захарова Т.П. и др. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. - Волгоград: Учитель, 2007.
8. Крылова Г. И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. – Волгоград: Учитель, 2008.
9. Кулин Г. И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. – М., 2006.
10. Максимова Н.Л. Психологическая профилактика алкоголизма у несовершеннолетних. - Ростов н/Д: Феникс, 2000.
11. Остапенко А.А. Анализ эффективности образовательной технологии // Школьные технологии, 2003. - № 2.
12. Спортивные праздники и соревнования. 1 - 9 классы. – Брянск: Курсив, 2007.
13. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. - Москва, 2004.
14. Субботина Л.Ю. Игры для развития и обучения детей 5- 10 лет. - Ярославль, 2001.
15. <http://numi.ru/>
16. <http://festival.1september.ru/>
17. <http://pedgazeta.ru/>
18. <http://www.proshkolu.ru/>
19. <http://k-yroky.ru/>