

Принята на педагогическом совете
Протокол № _____
« _____ » _____ 2012 года

«Утверждаю» _____

Директор школы: Т.И.Каштанова

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Медвежьегорская средняя общеобразовательная школа №1»**



Программа «Здоровье»

2012-2016 гг

г.Медвежьегорск

Анализ состояния здоровья учащихся в 2010-2011 учебном году

Ежегодно по договору с ЦРБ проводится диспансеризация школьников. Анализ состояния здоровья школьников показывает, что наблюдается снижение заболеваемости по таким показателям, как заболевание сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, почти в два раза снизился показатель тубинфицированности. Если рассматривать патологию нервной системы, то среднее значение по школе имеет тенденцию к снижению (23,7% в 2008-2009 учебном году, 15,3% в 2010-2011 учебном году), однако вызывает тревогу факт резкого повышения патологий нервной системы детей, только поступивших в школу – первоклассников (заболевания нервной системы (1а -40%, 1б -44,8%, 1в -55,2%, 2а - 38,5%, 2б - 25,9%, 20% - 3а, 3б, 3в, 4а); заболевания сердечно-сосудистой системы 1а -33%; 2а -46,2%; 2в - 32%; 4а - 40%; 4б - 32,1%; 3в - 25%. Уже в первый класс поступает все больше детей, имеющих снижение остроты зрения 1а -10%, 1в -13,8%, 2б – 14,8%. Дефекты речи, с которыми приходят малыши в школу вызывают особые трудности в овладении ими грамотной письменной и устной речью (1а -43%, 1б – 24,1%, 1в – 31%, 2а – 19,2%, 2б -22,2%, 2в – 32%, 3б – 20%, 3в – 25%). В данном случае требуется особое внимание всех педагогов – учителей, логопедов, психолога – чтобы создать особые комфортные условия для получения качественного образования, для преодоления детьми собственных проблем, связанных с ослабленным здоровьем.

Сравнение заболеваемости по результатам медосмотров (в %).

	Снижение зрения	Снижение слуха	Нарушение осанки, сколиоз	Патология нервной системы	Заболевание ССС	Заболевание ЖКТ	Тубинфицирование	Карис
2004-2005	23	5,4	30	17,5	21	15	15,5	17
2005-2006	17	3,8	23,8	9	11	11	14	13
2006-2007	15	3,9	23	12	13,3	11,5	16,6	26
2007-2008	17	0	16	16	20	9	22	28
2008-2009	12,5	0,5	12,1	23,7	25,6	9,6	17,3	18,0
2010-2011	14,5	0,6	28	15,3	20,5	6,7	9,2	31,4

Анализ по группам здоровья, физкультурным группам, физическому здоровью 2011 год

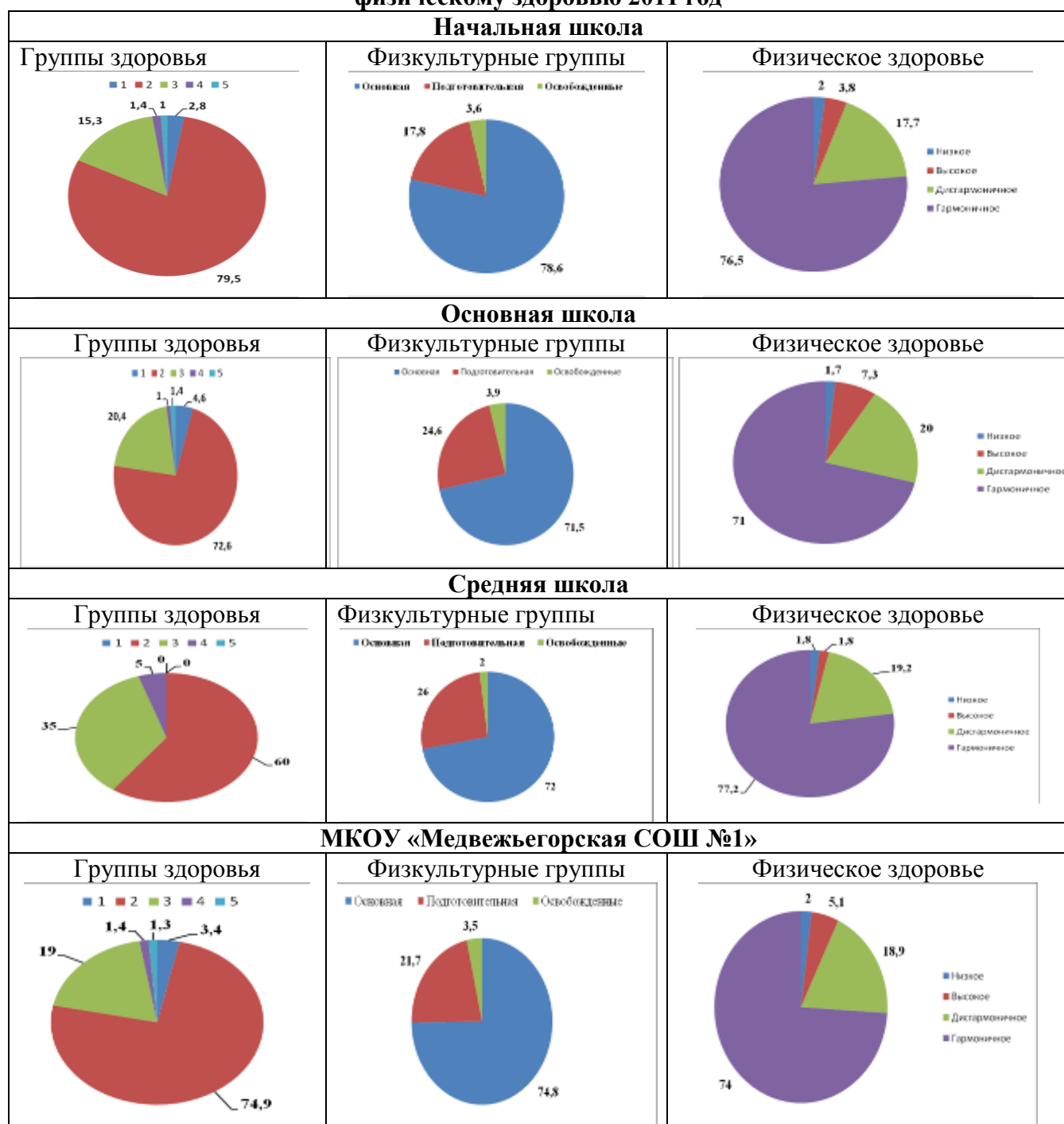
всего	осмотрено	Группы здоровья					Физкультурные			Физическое здоровье			
		1	2	3	4	5	Основная	Подготовительная	Освобожденные	Низкое	Высокое	Дисгармоничное	Гармоничное
294	288	8	229	44	4	3	226	51	10	6	11	51	220
289	280	13	203	57	3	5	200	69	11	5	20	56	199
57	57	0	34	20	3	0	41	15	1	1	1	11	44
640	625	21	469	121	10	8	467	135	22	12	32	118	463

Анализ по группам здоровья, физкультурным группам,

физическому здоровью 2011 год (в%)

Класс	осм отре но	Группы здоровья					Физкультурные			Физическое здоровье			
		1	2	3	4	5	Осно вная	Подгот овител ьная	Осво божд енные	Низ кое	Вы сокое	Дисга рмон ичное	Гар мон ичн ое
1-4	98	2,8	79,5	15,3	1,4	1	78,6	17,8	3,6	2	3,8	17,7	76,5
5-9	97	4,6	72,6	20,4	1	1,4	71,5	24,6	3,9	1,7	7,3	20	71
10-11	100	0	60	35	5	0	72	26	2	1,8	1,8	19,2	77,2
Всего	98	3,4	74,9	19	1,4	1,3	74,8	21,7	3,5	2	5,1	18,9	74

**Анализ по группам здоровья, физкультурным группам,
физическому здоровью 2011 год**



**Участие обучающихся школы в республиканских, зональных, всероссийских
спортивных соревнованиях в 2010-2011 учебном году**

№	Уровень соревнований	Фамилия, имя	Класс	Место	
1	Чемпионат Карелии по ОФП среди сильнейших лыжников –гонщиков	Копейкин Данил, Березовский Роман Косачев Иван	8 б кл. 11кл 8а кл.	III 8 10	2/Х-10г.
2	Олимпиада по физической культуре в г. Петрозаводске	Мясников Александр, Черткова Ксения, Боздриков Игорь	9бкл. 10кл. 11кл		5/II-11г.
3	Первенство Карелии по лыжным гонкам среди учащихся образовательных учреждений на приз газеты «Пионерская правда»	Шамро Владислав, Головко Дмитрий, Запольный Виталий, Харлачев Максим. Тихонов Андрей, Романов Игорь, Митина Владислава, Малиновская Дарья, Кутузова Алина, Сидорова Яна, Ларионенко Елизавета	7б кл, 7б кл., 7а кл., 7б кл. 8б кл., 6	I VI	1/II-3/II-11г.
4	Первенство Карелии по лыжным гонкам	Бычков Эдуард	11кл.,	V место в спринте, Vместо на 10 км.	25-27/I-11г.
5	Первенство СЗФО по лыжным гонкам среди учащихся образовательных учреждений на приз газеты «Пионерская правда» г. Кандалакша	Шамро Владислав, Головко Дмитрий, Запольный Виталий, Харлачев Максим. Тихонов Андрей	7б кл., 7б кл., 7а кл., 7б кл., 8б кл.	I	24-27/II-11г.
6	Первенство Карелии по лыжным гонкам г. Петрозаводск	Тихонов Андрей	8б кл.	II место в гонке 5 км, победитель в эстафете	9-12/III-11г.
7	Первенство Карелии по лыжным гонкам г. Петрозаводск	Березовский Роман	11 кл.	IV место в марафоне	19/III-11г.
8	Первенство России по лыжным гонкам среди учащихся образовательных учреждений на приз газеты «Пионерская правда» г.Ижевск	Шамро Владислав, Головко Дмитрий, Запольный Виталий, Харлачев Максим. Тихонов Андрей	7б кл, 7б кл., 7а кл., 7б кл. 8б кл.,	XVIII	22/III-30/III-11г.
9	Первенство Карелии по легкой атлетике среди школьников	Скоропат Андрей Копейкин Данил, Ковальчук Максим Малиновская Дарья, Кутузова Алина.	8б кл., 8б Кл. 8б кл. 7б Кл. 7б Кл. 6а кл.	I	9/VI-11г.

Аналитическое обоснование программы

Предметом острой общественной тревоги стало отмечающееся в последнее время резкое ухудшение физического здоровья детей.

Все более осознается как актуальная задача государства, общества и всех его социальных институтов необходимость преодоления имеющей место тревожной тенденции в интересах обеспечения жизнеспособности подрастающего поколения.

Здоровье детей школьного возраста, как и других групп населения, зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание. Проблема здоровья нации, ее генофонд и будущее в значительной мере определяется уровнем развития физкультуры и спорта.

Школа не может оставаться в стороне, поэтому особое внимание уделяется вопросам укрепления здоровья и физического развития учащихся.

Программа «Здоровье», которая основывается на

1. Конвенцию ООН о Правах Ребенка;
2. Конституцию Российской Федерации;
3. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
4. Национальную Доктрину образования Российской Федерации;

Основные концептуальные положения Программы «Здоровье»:

1. Программа призвана реализовать основные положения Декларации Прав Ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.
2. Программа является подтверждением особого статуса детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных, конфессиональных и других отличий.
3. Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности школы, служит основой сотрудничества образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей.

Цели программы «Здоровье».

1. Формирование у школьников знаний о здоровом образе жизни и привитие навыков ответственного отношения к нему, профилактика вредных привычек.
2. Продемонстрировать многогранную природу здоровья.
3. Содействовать сохранению здоровья каждого школьника.
4. Сформировать основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья.
5. Обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.
6. Создать методические и технологические основания для моделирования различных видов деятельности, направленных на укрепление здоровья в школе, а также на изменение всего уклада школы с пользой для здоровья каждого школьника и работника школы.
7. Расширить и разнообразить взаимодействия школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

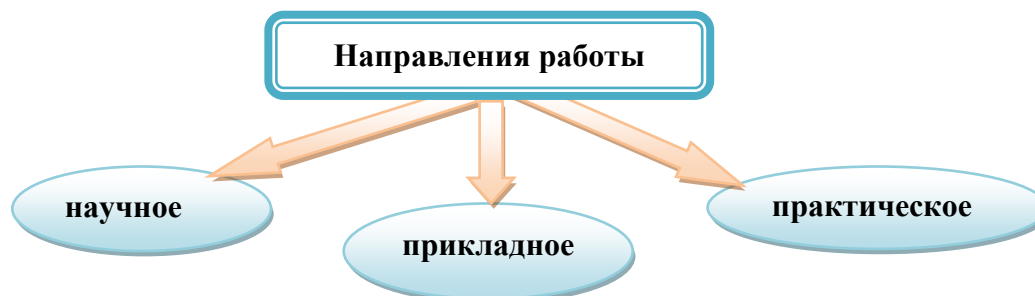
Основные задачи

- поиск здоровьесберегающих оптимальных режимов учебно-воспитательной работы;
- разработка, внедрение в практику лучшего опыта использования, совершенствование здоровьесохраняющих технологий обучения и воспитания
- содействие гармоничному развитию детей путем профилактики и коррекции возможных отклонений физического состояния и здоровья на каждом возрастном этапе;
- обучение педагогов необходимыми знаниями в области здоровья;

- оказание педагогам конкретной помощи в изучении физиологических возможностей организма детей, определении уровня физического развития, соответствия биологического возраста паспортному, ведение наблюдений за ростом и развитием ребенка;
- пропаганда среди родителей, педагогов и детей основ здорового образа жизни.

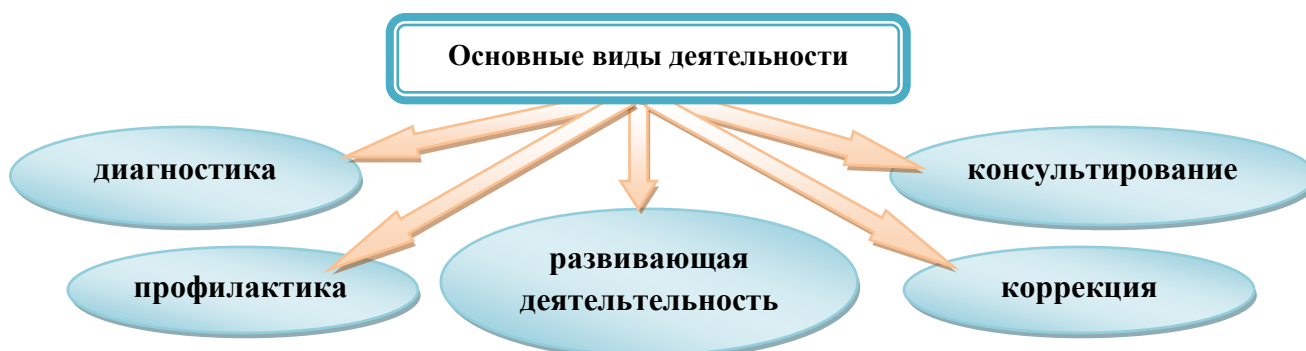
Содержание работы в школе по реализации программы «Здоровье»

В соответствии с основными задачами содержание работы школы определяется следующими направлениями:



- **научным**, изучающим закономерности роста и развития, формирования личности ребенка с целью разработки способов, средств и методов применения здоровьесберегающих знаний в условиях учреждений системы образования;
- **прикладным**, осуществляющим научно-методическое обеспечение всего процесса обучения и воспитания. Направление предполагает подготовку кадров педагогических, ориентированных на ЗОЖ, создание учебных пособий, методических рекомендаций;
- **практическим** (работа с детьми, родителями, педагогами школы в рамках программы).

Основными видами деятельности по программе «Здоровье» в школе являются диагностика, развитие, профилактика и коррекция, консультирование.



Диагностическая деятельность.

Школа решает следующие конкретные диагностические задачи:

- диагностический мониторинг физического состояния, гармоничности развития, физической подготовленности и работоспособности детей, контроль за состоянием функций опорно-двигательного аппарата и органа зрения;
- диагностика готовности ребенка к поступлению в школу с выявлением степени морфофункциональной зрелости ребенка;
- диагностика состояния адаптационных механизмов, предупреждение психосоматической дезадаптации;
- контроль за сбалансированностью питания;
- мониторинг причин, влияющих на ухудшение состояния здоровья и нарушение гармоничности физического развития.

Развивающая деятельность ориентирована на оказание помощи педагогическому коллективу в осуществлении индивидуального подхода в обучении и воспитании детей, развитии их способностей и склонностей.

Профилактическая и коррекционная деятельность определяется необходимостью формирования у педагогов и детей потребности в знаниях о здоровом образе жизни, желания использовать их в работе с ребенком, а также своевременным предупреждением и

устранением возможных отклонений в состоянии здоровья и физического развития, обусловленных неумелым обучением и воспитанием.

В процессе профилактической и коррекционной работы осуществляются следующие конкретные мероприятия:

- прием детей в первый класс, диагностика физиолого-гигиенической готовности степень биологической зрелости с целью раннего выявления возможных отклонений в состоянии здоровья;
- разработка комплекса развивающих, профилактических и коррекционных упражнений для занятия с детьми. Совместно с педагогами и родителями намечает программу индивидуальной работы с целью их улучшения адаптации, высокой работоспособности и обеспечения нормального развития с учетом индивидуальной готовности ребенка к обучению на каждом переходном этапе.

Консультативная деятельность ориентирована на повышение валеологической культуры педагогов и родителей; расширение кругозора по вопросам здорового образа жизни. При осуществлении консультативной работы необходимо решать следующие задачи:

- консультация педагогов, родителей по проблеме оздоровления детей. Консультации могут носить как индивидуальный, так и групповой характер;
- индивидуальные и коллективные занятия с детьми по вопросам здорового образа жизни;
- повышение валеологической грамотности через работу педагогического совета, методических объединений, общих и родительских собраний;
- на базе библиотеки комплектация библиотечки по проблемам здоровья и здорового образа жизни.

В соответствии с этим в школе вводится следующая модель школы здоровья:



1. Образование в области здоровья. Это последовательно спланированная программа на весь школьный курс, ориентированная на физические, интеллектуальные, эмоциональные и социальные аспекты здоровья. Цель – здоровье как необходимая составляющая общей культуры.

2. Физическое воспитание (физическая культура и спорт, трудовые навыки), которое представляет собой последовательно спланированную школьную программу на весь курс обучения физическим навыкам и физической активности, пригодную для всех школьников.

3. Работа медицинского работника ориентирована на профилактику и раннее вмешательство, включая оказание неотложной помощи, первой помощи, умение работать с хронически больными детьми, связь с ЦРБ.

4. Система питания обеспечивает детей разнообразной, вкусной и здоровой пищей, формирует и отслеживает правила питания в столовой.

5. Здоровая среда направлена на формирование благоприятного физического и психологического климата в школе.

6. Вовлечение родителей и общественности включает широкий круг возможностей по сохранению и улучшению здоровья школьников.

II. Стратегия развития школы в рамках программы «Здоровье»

Ресурсы, необходимые для развития программы:

-готовность персонала, родителей, учеников к участию в программе,

- профессиональная компетентность учителей,
- ресурс времени,
- информационные ресурсы,
- финансовые и материально технические.

Общие тактические задачи на первом этапе реализации программы:

1. Провести социологическое исследование учащихся школы, выявить и определить реальное состояние здоровья школьников.
2. Провести «инвентаризацию» школьных проблем, выявив существенные факторы, влияющие на здоровье.
3. Вовлечь родителей в реализацию программы.

Образование в области физического воспитания.

Дети по уровню здоровья и физической подготовленности подразделяются на три медицинские группы – основную, подготовительную и специальную.

На основе учета возраста, показателей физической подготовленности, степени заболевания ежегодно к началу учебного года формировать специальные медицинские группы учащихся.

Занятия проводить с учетом рекомендаций МРМО (методическое пособие «Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе»).

Соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к урокам физкультуры, трудового обучения, (проветриваемые чистые помещения, специальная форма, определенные нормами физические нагрузки).

Участие родителей и общественности в реализации программы «Здоровье».

Родители должны помогать своим детям:

- в овладении необходимыми знаниями и умениями в области сохранения здоровья;
- в процессе организации ими учебной и досуговой деятельности;
- в организации здоровья жизнедеятельности за рамками учебно-воспитательного процесса в школе;
- в борьбе с вредными привычками.

Педагогические работники и родители должны знать вредные факторы и уметь исключить или минимизировать их отрицательное влияние на здоровье учащихся.

Активизировать просветительскую работу по вопросам здорового образа жизни со всеми участниками образовательного процесса.

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

Формирование здоровьесберегающей среды

Модель системной комплексной работы по здоровьесбережению у учащихся в школе включает в себя следующие основные направления: создание здоровьесберегающей инфраструктуры учебного заведения, рациональная организация учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и просветительско-воспитательной работы с учащимися, педагогами, родителями, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Исходя из понимания здоровья, как состояния полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов, можно представить следующую модель здоровьесберегающей среды общеобразовательной школы.

Пути и средства создания здоровьесберегающей среды школы:

- реализация содержания образования, обеспечивающее влияние здоровьесберегающей

среды образовательных учреждений на здоровье школьников;

- использование здоровьесберегающих образовательных технологий, влияющих на здоровье участников образовательного процесса;
- анализ результативности создания здоровьесберегающей среды школы на основании оценки когнитивного, эмоционально-волевого, мотивационно-деятельностного, адаптивно-ресурсного критерия

Средства и формы обеспечения физического благополучия субъектов учебно-воспитательного процесса

Санитарно-гигиенические условия – основа здоровьесберегающего пространства школы:

- шум;
- освещенность;
- размер помещений;
- аэрация помещений;
- дизайн помещения;
- используемые стройматериалы и краска;
- размеры, окраска мебели;
- качество питьевой воды;
- состояние сантехнического оборудования;
- экологическое состояние прилегающей к школе территории;

Спортивно-оздоровительные мероприятия

- урок физкультуры в спортзале, на стадионе, в лесу (лыжная подготовка) (3 раза в неделю);
- физкультминутки, паузы релаксации на уроке;
- дни здоровья;
- спартакиады, соревнования;
- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы

Организационно-педагогические условия.

- объем учебной нагрузки учащихся;
- расписание уроков;
- оптимальная дозировка домашнего задания;
- особенности Устава школы и норм школьной жизни;
- интеграция знаний;
- внешняя уровневая дифференциация;
- поиск путей рациональной формы организации УВП;
- снижение утомляющего воздействия уроков за счет физкультминуток и использование здоровьесберегающих технологий;
- содержание учебных предметов (валеологическая направленность);
- озеленение школы;
- организация горячего питания учащихся;
- стиль управления администрации, характер отношений в коллективе;
- позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

Средства и формы обеспечения духовно-нравственного благополучия субъектов УВП

Главная задача воспитательной работы – развитие нравственного сознания, нравственного самосознания и нравственных мотивов ребенка.

Использование методики индивидуально-рефлексивного воспитания.

Формы работы.

1. Классные часы.
2. Классные собрания:
 - по планированию и организации жизнедеятельности коллектива;
 - по подведению итогов и анализу жизнедеятельности коллектива.
3. Игровые мероприятия.
4. Внеклассные и внешкольные мероприятия.
5. Традиционные праздники.

Система школьного дополнительного образования.

Задачи.

1. Выявление и развитие склонностей и способностей детей к различным видам деятельности.
2. Создание условий для детского творчества.
3. Профессиональная ориентация школьников.
4. Формирование разновозрастных детских коллективов по интересам.
5. Организация досуга отдыха детей во внеурочное время.

Основные составляющие представленной модели:

1. Административный (координационный) совет.

Цель его работы – организация системы и создание условий для реализации модели формирования здоровьесберегающей среды.

Основные функции:

- управленческая (определение стратегии действия и принятие локальных актов);
- диагностическая (организация мониторинга);
- аналитическая (экспертная оценка хода реализации модели).

2. Работа учителей и как предметников и как классных руководителей. (Приложение)

Цель их работы – формирование у детей представления о здоровье и ЗОЖ, мотивации на сохранение и укрепление здоровья, потребности быть здоровым.

Основные задачи:

- формирование у обучающихся знаний, умений, навыков по ЗОЖ и здоровью;
- построение образовательного процесса с учетом психофизиологических особенностей учащихся;
- интеграция знаний собственно по предмету и знаний по культуре здоровья, комплекс знаний отдельных предметов должен позволить ребенку представить целостную картину мира, сформировать ценностное отношение к ней и найти свое место в этом мире;
- организация и проведение оздоровительных пауз, подвижных перемен, часов здоровья, направленных на снятие мышечного и психического напряжения, активизации умственной деятельности и повышению эффективности обучения, осуществление самоконтроля за состоянием организма.

- формирование здоровьесберегающей культуры в системе учебной деятельности

Учебная деятельность на уроках должна строиться на принципах здоровьесбережения. Каждый учитель на каждом уроке должен стремиться создать максимально возможные условия для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье учащихся, учитывая следующие моменты:

- 1) чистый, хорошо проветренный кабинет;
- 2) положительный психологический настрой на урок;
- 3) частая смена видов деятельности на уроке (групповые формы, смена пар, конкурсы, соревнования, индивидуальная работа и т.д.);
- 4) использование ТСО на уроках, мультимедийных технологий (согласно санитарным требованиям);
- 5) проведение физических разминок и физкультурных минуток;

- 6) дозирование домашних заданий;
- 7) проведение уроков-экскурсий, уроков или их элементов на улице (согласно тематике);
- 8) самооценка ребенком своего ответа, работы.

3. Медико-оздоровительное сопровождение воспитательно-образовательного процесса.

Основные задачи:

- осуществление контроля за соблюдением требований САНПиНа;
- проведение медицинского мониторинга и реализация профилактических и коррекционных мероприятий.

4. Работа с родителями.

Цель: организация системы взаимодействия коллектива школы и родителей по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, формирование у них потребности в ЗОЖ.

Основные задачи:

- организация просветительской работы среди родителей;
- формирование мотивации у родителей на ведение ЗОЖ в семье;
- привлечение родителей к осуществлению совместной организации оздоровительной работы в школе и лечебно-профилактической работы с детьми. **(Приложение)**

Таким образом, реализация представленной модели в школе осуществляется через инвариантную часть учебного плана, школьный компонент (курсы по выбору), кружки оздоровительной направленности, различные подпрограммы (занятия в секциях и т.д.), внеклассные и внеурочные формы работы (дни здоровья, КВН, беседы и т.д.) и задействует всех субъектов образовательного процесса.

Этапы реализации программы

2012г - подготовительный этап, поисково-теоретический.

1. Формирование педагогического и управленческого актива по организации работы.
2. Анализ психофизиологической, педагогической литературы по проблемам сохранения и совершенствования всех видов здоровья учащихся и учителей.
3. Изучение практического опыта образовательных учреждений региона, России.
4. Практико-ориентированный анализ ситуации развития школы.
5. Выявление рисков и ограничений.
6. Проведение педагогических советов, обучающих семинаров по выбранному направлению развития, учеба специалистов, организация взаимообучения, научное консультирование.

2013 -2014 гг - диагностический этап.

1. Диагностика физического и психического здоровья учащихся, оценка анкетных данных;
2. Проведение анализа состояния здоровья обучающихся;
3. Выделение групп здоровья;
4. Составление индивидуальных рекомендаций.
5. Уточнение и апробация принципов и условий построения модели здоровьесберегающей среды.

2014 – 2015 гг - этап внедрения

1. Постепенное наполнение учебного и воспитательного процессов валеологическим и экологическим содержанием, направленным на обогащение знаний учащихся, их познавательного и творческого потенциала.
2. Формирование в контексте идеи модернизации российского образования классов на старшей ступени обучения, содержание образования в которых ориентировано на реализацию здоровьесберегающего подхода.
3. Организацию в школе творческой группы учителей, реализующих на своих уроках валеологический подход.

4. Использование в образовательном процессе социокультурного окружения школы с учетом способностей, потребностей, интересов учащихся.
5. Отражение идеи здоровьесбережения в оформлении школьного здания.
6. Разработка диагностического инструментария для оценки эффективности здоровьесбережения.
7. Обеспечение возможности творческого роста учителей.

2016 г - этап обобщения

1. Анализ, корректировка и обобщение результатов работы.
2. Подготовка рекомендаций.
3. Издание методических рекомендаций и материалов обобщенного опыта.

Ожидаемые конечные результаты программы:

- Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности.
 - Привитие учащимся форм поведения, помогающего избежать опасностей для жизни и здоровья.
 - Функционирование школы и окружающего социума в системе непрерывного здоровьесберегающего образования.
 - Снижение заболеваемости среди учащихся и педагогов.
- Выпускник школы в идеальном приближении будет личностью духовно, физически и социально здоровой, способной управлять своим здоровьем и формировать его.

План деятельности по реализации программы

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
1. Врачебно-педагогический и санитарно-гигиенический контроль.				
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; - выявление учащихся специальной медицинской группы; - ведение строгого учета детей по группам здоровья; - определение уровня физического здоровья; - формирование групп здоровья по показателям.	Медицинский работник школы	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации учащихся школы.	Медицинский работник школы	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся 9-х, 11-х классов.	ЦРБ, подростковый врач	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Медосмотр учащихся школы	Комиссия ЦРБ	ежегодно	план медосмотров
1.5.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	Врач школы, медсестра	ежегодно	план прививок
1.6.	Оформление медицинских карт и листов здоровья в классных журналах.	Медсестра, классный руководитель,	ежегодно	классные журналы

		учитель физ-ры		
1.7.	Анализ случаев травматизма в школе.	директор	ежегодно	материалы отчетов
1.8.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители	ежегодно	материалы отчетов
1.9.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Медсестра	ежедневно в течение года	
1.10.	Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание; освещение; отопление; вентиляция; уборка	Зам. директора по АХЧ, медсестра, учителя	ежедневно в течение года	
1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	Заместитель директора по УВР,	ежегодно	справка по оценке расписания
1.12.	Постоянный контроль за школьной столовой.	Директор школы, медсестра, ответственный за организацию горячего питания	ежедневно в течение года	Протокол административного совещания
2. Просветительское направление				
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	Заместитель директора по ВР	ежегодно	график проведения лектория
2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	Заместитель директора по ВР	2012-2013уч.г.	тематика лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	Администрация школы, мед.работник	ежегодно	план работы
2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Администрация школы, мед.работник	ежегодно	план работы
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Укрепление здоровья школьника, как ведущий аспект педагогической деятельности образовательного учреждения»	Заместитель директора по УВР	2013-2014уч.г.	протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др.виды работ).	заместитель директора по ВР, классные руководители	ежегодно	план работы
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры,	учителя-предметники	в течение года	планы уроков

	обществознания			
3. Психолого-педагогическое направление.				
3.1.	Организация работы кабинета психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	администрация школы, психолог	ежегодно	план работы
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение умственного развития учащихся; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; - разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения.	психолог классные руководители,	ежегодно	диагностические исследования
3.3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся	психолог	ежегодно	
3.4.	Конференция по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»	заместитель директора по УВР	2013-2014 уч.г.	материалы конференции
3.5.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
4. Спортивно-оздоровительное направление.				
4.1.	Организацию спортивных мероприятий. Проведение Дней здоровья.	учителя физической культуры, администрация	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы кружков и секций
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	заместитель директора по ВР.	ежегодно	план работы
5. Диагностическое направление				
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	Медицинский работник	ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития».	психолог	2011-2012 у.г.	материалы семинара

Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива

Органы управления	Мероприятия программы «Здоровье»	Сроки выполнения		
		2011-2012	2013-2014	2015-2016
Координационный Совет	1. Создание временной творческой группы по разработке Программы здоровьесбережения.	октябрь 2011	-	-
	2. Анализ влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний и уровень обученности.	январь 2012	январь 2013г. 2014	январь 2015г. 2016
	3. Анализ дозировки учебной нагрузки: - учебные планы; - график контрольных работ.	январь 2012г.	август 2013г.	август 2015г.
	4. Анализ эффективности уроков физкультуры	апрель 2012г.	апрель 2013г.	апрель 2015г.
	5. Итоговый анализ состояния здоровья учащихся.	май 2012г.	май 2013г.	май 2015г.
Педагогический Совет	1. Обсуждение и принятие Программы здоровьесбережения.	январь 2012	-	-
	2. Использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.	-	постоянно	
	3. «Аукцион» педагогических идей (здоровьесберегающие технологии).	-	Апрель 2013	
	4. Здоровьесбережение при применении ИКТ.	-	Апрель 2013	-
Методический Совет (руководители методобъединений и заместитель директора по учебно – воспитательной работе)	1. Обсуждение Программы здоровьесбережения.	январь 2012	август 2013	август 2015г.
	2. Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий.	август 2012г.	август 2013г.	август 2014г-2016
	3. Разработка критериев и индикаторов уровня здоровья участников образовательного процесса для мониторинга оценки качества образования.	октябрь 2012г.	-	-
	4. Методическая панорама «Здоровьесберегающие технологии».	-	-	март 2014г.
	5. Организация методической недели «Обучение и воспитание с успехом».	-	апрель 2013г.	-
	6. Мониторинг влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний по предметам.	июнь 2012г.	июнь 2014г.	июнь 2015г.
	7. Кураторство над лекторскими группами старшеклассников «Жизнь без вредных привычек».	в течение года		
Общешкольный родительский комитет	1. Ознакомление родителей с деятельностью школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.	апрель 2012г.	апрель 2014г.	апрель 2016г.
	2. Круглый стол «Здоровье наших детей».	-	ноябрь 2013г	.
	3. День семьи «Папа, мама и я –	Ежегодно (март)		

	спортивная семья».			
	4.Ознакомление родителей с различными оздоровительными системами.	-	ноябрь 2014г.	-
	5.Анализ результатов работы школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.	май 2012г.	май 2014г.	май 2015г.
Заместитель директора школы по воспитательной работе	1.Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия учащихся в школе.	май 2012г.	май 2014г.	май 2016г.
	2.Комплектование полного пакета документов по реализации Программы здоровьесбережения.	ноябрь 2012г.	-	-
	3.Подготовка памяток для учащихся по формированию здорового образа жизни.	-	март 2012г.	-

Примерная тематика семинаров, лекториев, бесед с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья учащихся.

- Родительские лектории «Как сберечь здоровье школьника»
- «Организация режима жизни в школе и дома»
- «Экология и здоровье ребёнка»
- «Питание и здоровье»
- «Сложные отношения в переходном возрасте»
- Вред телевизора и компьютерных игр»
- «Методы предотвращения перегрузок»
- «Профилактика переутомлений в последние месяцы учёбы и в период подготовки к экзаменам
- Тренинг обучения здоровому жизненному стилю

План спортивных мероприятий

№	Мероприятия	Дата	Участники	Охват уч-ся
1.	Туристический слет	сентябрь	5-11	360
2.	«Веселые старты» к Дню города	сентябрь	10-11	14
3.	Первенство школы по кроссу «Золотая осень»	сентябрь	5-11	240
4.	Первенство района по кроссу «Золотая осень»	октябрь	5-11 кл.	30
5.	«Веселые старты»(в классе)	октябрь	3-4-5	Все желающ.
6.	«Веселые старты» (первенство школы)	октябрь	3-4 Команда класса	44
7.	«Веселые старты» (первенство школы)	октябрь	3-4 Команда класса	36

8.	«Веселые старты» (первенство района)	ноябрь	Сборная 4 кл.	12
9.	Первенство школы по футболу	Сентябрь- октябрь	3-11 кл.	Все Желающ.
10	Первенство района по футболу	октябрь	Сборн. 7-9	15
11	Первенство школы по «пионерболу»	Октябрь- ноябрь	5-6	40
12	Первенство школы по волейболу	Ноябрь- декабрь	5-6, 7-8 9-11	120
13	Первенство района по волейболу	декабрь	Сборные 5-6, 7-9 10-11	36
14	Первенство района по лыжным гонкам	январь	Сборн. 7-9	12
15	Первенство школы по лыжным гонкам 500м;1000м	февраль	2-4	Все желающ.
16	Первенство школы лыжная эстафета 5х1км	Февраль-март	Сб.4-ых, 5-6,7-8, 9-11	90
17	Первенство школы по баскетболу	Март-апрель	5-11 кл.	115
18	Первенство района по баскетболу	апрель	5-11 кл.	60
19	Первенство школы по армреслингу ко Дню защиты Отечества.	февраль	7-11	Все желающие
20	«Меткий стрелок» первенство школы	Февраль	6-11	Все желающие
21	«Проводы зимы»	март	1-4	150
21	Легкоатлетическ. эстафета к 9 мая	9 мая	9-11, Сборная школы	12
22	Первенство района по стрельбе	май	Сборная школы	10
23	Военно-патриотическая Игра «Орленок»	май	9-11, Сборная школы	12
24	Первенство школы по футболу	май	Сб.3-5 6-7, 8-9	50
25	«Мы - спортивная семья!»	май	1-4	Все желающ.

План проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно – массовых мероприятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми – инвалидами

№/ №	Мероприятия	Дата проведения	Кол-во ученик ов	Возраст учеников	Ответственные
1.	Проведение углубленного медицинского осмотра	сентябрь- октябрь	15	2а – 2 чел 2в – 3 чел	Гаврюсева В.И., Гаврилов Ю.С., Миколаюнайте ВФ Учителя физкультуры
2.	Формирование групп по возрасту и типу заболевания	сентябрь- октябрь	15	3б – 1 чел 3в – 1 чел 7а – 1 чел	
3.	Организация места занятий с учетом норм Сан Пина	октябрь	15	7б – 1 чел 8б – 1 чел 8в – 1 чел	
4.	Организационные занятия с родителями и обучающимися	ноябрь	15	9а – 2 чел 9б – 1 чел 10 – 1 чел	
5.	Занятия с обучающимися	сентябрь- май	15		

6.	Праздник «Спортивная семья», (совместно с родителями)	май	15		
----	---	-----	----	--	--

Приложения

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ) (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2. -10)

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках ФМ для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения.

1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

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

ФМ для снятия утомления с туловища.

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

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

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

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени на уроках с элементами письма

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ.

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4 - 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.

Правила выполнения гимнастики для глаз

Большинство упражнений выполняется сидя, в удобном положении. Спина прямая, шея и плечи максимально расслаблены.

В упражнениях, когда глаза двигаются по определённым направлениям, фиксируйте финальную точку каждого движения на несколько секунд.

Каждое такое упражнение следует повторять не менее 7-10 раз в каждом направлении.

Упражнения можно выполнять в разной последовательности и неограниченное количество раз. Стоит выбрать несколько упражнений и повторять их в течение рабочего дня.

В «гимнастику» для глаз стоит ввести гимнастику шейного отдела – наклоны головы вперёд, вправо-влево и круговые вращения.

« Гимнастика» для глаз (адаптирована для учащихся начальной школы)

1) Расслабление.

Плотно закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Для выполнения этого упражнения стоит вспомнить какие-либо приятные моменты жизни: плеск ласкового моря или лесную прогулку. У каждого человека есть свои радостные воспоминания. Детям, чтобы расслабиться рекомендуется слушать звуки природы (шум моря, пение птиц и т.д.).

2) Круговые движения.

Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. У детей выполнение упражнения сопровождается чтением произведений народного творчества.

а) Вышла мышка как-то раз
Посмотреть, который час
Раз, два, три, четыре,
Мышка дёрнула за гири.
Вдруг раздался сильный звон.
Выходи из круга вон!

б) Унеси меня, мой змей,
Прямо в небо поскорей!
В небе я хочу кружиться,
В небе я хочу носиться,
И хочу я, словно птица,
Улететь за сто морей.
Унеси меня мой змей,
Прямо в небо поскорей!

3) Движения по прямым линиям.

Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо - налево, и вертикали: вверх - вниз. Направо – налево. Вверх – вниз .

Жили – были три чертенка
И два маленьких котенка.
Им велели дружно жить,
А тебе идти водить!

Плыл по морю чемодан,
В чемодане был диван,
А в диване спрятан слон!
Кто не верит – выйди вон!

4) Моргание.

Интенсивно сжимайте и разжимайте глаза. Вместе с морганием, дети по очереди перебирают пальчиками.

- Мальчик - пальчик,
Где ты был?
- С этим братцем в лес ходил,
С этим братцем щи варил,
С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

5) *Круговые движения, движения вверх-вниз.*

Ах, как долго мы писали.

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. (поморгать глазами)

Посмотрите все в окно, (посмотреть влево-вправо)

Ах, как солнце высоко. (посмотреть вверх)

Мы глаза сейчас закроем, (закрыть глаза ладошками)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (посмотреть вниз)

Жмурься сильно, но держись. (зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

Бабочка.

Спал цветов (закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и обратно)

И вдруг проснулся, (поморгать глазами)

Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх, сделать вдох. Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся, (руки согнуты в стороны, выдох)

Взвился вверх и полетел. (потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)

6) Волшебные игры для глаз.

Рассказ «Буратино».

Игра1 Послушай, а какая твоя самая любимая сказка? А про Буратино ты слышал? Вот и хорошо. Был такой деревянный человечек с длинным носом. Он еще дразнился очень обидно. Приложит к своему и без того длинному носу оттопыренный палец и дразнится. Попробуй-ка сделать это сам.

Итак, сделай «нос». Теперь посмотри на кончик оттопыренного мизинца. А теперь вдаль. Сделай это несколько раз. Только дразнить никого не надо.

Игра2 Буратино схватили Лиса Алиса и Кот Базилио. Что им надо? Ну ясно что -золотые монеты. А ты будь похитрее. Сделай вид, будто ты не понимаешь, о чем речь. Как это сделать? А вот как. Надо быстро- быстро поморгать глазами. Одну минуту. Не больше.

Игра3 Буратино стоит посреди Поля Чудес в Стране Дураков и сторожит лунку с закопанными золотыми. Вокруг ночная темнота. Надо быть начеку. Потри ладони друг о друга и легонько прикрой закрытые глаза. Теперь ты в полной темноте. Не видно ни Луны, ни звезд. Посиди так 1 минуту.

Игра4 Ты не забыл, что Буратино- кукла, а значит, он стал актером самого настоящего кукольного театра. Перед выходом на сцену актерам нужно загримироваться. Возьми на кончики средних пальцев немного грима и нанеси его на веки. Легонечко, не нажимая. Сделай это 10 раз.

В начале каждой физкультурной минутки дети принимают исходное положение (далее – и.п.) – стоя, ноги на ширине плеч.

Название	Слова	Движение детей
Аист	-Аист, аист, длинноногий, Покажи скорей дорогу. Аист отвечает: -Топни правую ногой, Топни левой ногой. Снова – правую ногой Снова – левой ногой. Вот тогда придешь домой	Разводят руки в стороны; топают правой ногой, левой ногой, повторяют; разводят руки в стороны и отпускают их
Гуси	Гуси серые летели, На лужайке тихо сели. Посидели, поклевали,	Машут руками, приседают. Сидя, кивают головой. Встают, бегут на месте.

	Потом быстро побежали	
Дружные ребята вышли на зарядку	Дружные ребята Вышли на зарядку. Ноги поднимайте, Веселей шагайте. Потянулись дружно- Закаляться нужно. Подтянулись дружно- Закаляться нужно Ноги крепче стали, Сели и привстали. Сели и привстали Ноги крепче стали. Дружные ребята сделали зарядку!	Идут на месте, высоко поднимают ноги. Делают глубокий вдох и потягиваются, делают выдох и наклоняются вперед, повторяют. Возвращаются в и.п., идут на месте, приседают. Возвращаются в и.п., идут на месте
Паровоз	Загудел паровоз и вагончики повез. Чу-чу-чу, чу-чу-чу Далеко я укачу Вагончики зеленые бегут, бегут, бегут А круглые колесики все стук, да стук, да стук	Имитируют правой рукой гудок. Идут на месте с согнутыми руками, показывают рукой вдаль. Рисуют руками в воздухе вагончики, бегут на месте. Рисуют руками в воздухе колеса, хлопают в ладоши.
Хомка	Хомка, хомка, хомячок, Полосатый бочек. Хомка раненько встает, Щечки моет, Шейку трет Подметаает Хомка хатку И выходит на зарядку. Раз, два, три, четыре пять. Хомка хочет сильным стать	Делают руками большие круговые движения, изображая щеками хомяка. Немного наклоняются вправо, затем влево, руками показывают на «бочок» . Потягиваются. Имитируют мытье щек и шеи, уборку хатки. Идут на месте, разводят руки в стороны, сгибают в локтях, показывая их силу
Шляпа	Я надел большую шляпу, Сел у елочки под лапу, Не найдет меня дружок, Потому что я грибок	Рисуют руками в воздухе большую шляпу, приседают, грозят пальцем, складывают руки над головой в замок.
Поросенок Пятачок	Поросенок Пятачок Отлежал себе бочек, Встал на ножки Потянулся А потом присел, нагнулся И немножко поскакал И на месте пошагал А потом опять прилег Но уже на левый бок	Показывают правой рукой круглый нос пятачок. Наклоняются влево, рукой показывая на правый бок, возвращаются в и.п. Потягиваются, поднимают руки вверх, приседают, наклоняют голову вниз, возвращаются в и.п. Бегут на месте, идут на месте. Наклоняются вправо, складывают ладоши под щеку, показывают на левый бок.
Вороны	Вот под елочкой зеленой Скачут весело вороны Кар-кар-кар! Целый день они кричали, Спать ребятам не давали: Кар-кар-кар! Только к ночи умолкают И все вместе засыпают: Кар-кар-кар	Рисуют руками в воздухе елочку. Прыгают на месте, складывают ладоши под щеку, грозят пальцем. Громко каркают. Прикладывают указательный палец к губам. Складывают ладоши под щеку, тихо каркают
Ваня	Ваня шел, шел, шел Белый гриб нашел.	Идут на месте. Наклоняются вперед, поднимаясь, показывают воображаемый

	Раз-грибок, два - грибок Положили в кузовок	гриб в руке. Наклоняются вперед, имитируя сбор грибов
--	--	---

ФМ для снятия утомления с глаз

1. Филин.

Закрыть глаза на 3-4 с. Широко раскрыть глаза, смотреть в даль и не моргать в течение 5-6с.

2. Веселые рожицы.

Изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей (гримаса ежика- губки вытянуты в перед- влево- направо – вверх - вниз)

3. Далеко-близко.

Учитель называет вначале, удаленный предмет, а через 2-3 с – предмет расположенный близко. Учащиеся быстро отыскивают предметы и называют их.

Суставная гимнастика

Все упражнения нужно выполнять с радостью, с любовью к себе, и с оптимальной нагрузкой.

Шейный отдел позвоночника

Плечи неподвижны. Ниже расположенные отделы позвоночника также неподвижны.

1. Подбородок скользит вниз по груди, касаясь груди. Голова с подбородком скользит вниз. В шее чувствуется напряжение.

2. "**Черепашка**". Наклоны головы вперед и назад до упора. Голову наклонить назад, касаясь затылком спины. Голову втягивать, как панцирь. Главное отличие этого движения от простых наклонов: когда голова упирается затылком в спину, одновременно ее надо тянуть прямо вертикально вниз, не меняя положения головы. Наклоны вперед выполняются точно также. Подбородком, не отрывая его от груди, постараться достичь пупка. Вначале делать без усилий, потом с легким напряжением от 5 до 15 движений в каждую сторону.

3. Наклоны головы вправо и влево не поднимая плеч. Позвоночник от копчика до спины постоянно прямой. Движения плавные, плечи абсолютно неподвижны. Наклоняться без сильных напряжений, стараясь ушами доставать плечи. Выполнять 5-15 раз в каждую сторону.

4. "**Собачка**". Представьте, что у собачки перед носом кусочек еды. Она обнюхивает его, делая круговые движения носом по часовой стрелке и против часовой стрелки. Позвоночник неподвижен. Повторять 8-15 раз. Упражнение выполнять в трех вариантах: голова прямо; голова наклонена вперед; голова наклонена назад.

5. "**Сова**". Поворот головы вправо и влево до упора. Спина и голова на одной линии. Медленно повернуть сначала взгляд, потом голову, как бы стараясь увидеть все сзади за спиной. Это исходное положение. Когда поворачиваете голову до упора, попытайтесь захватить еще несколько миллиметров. И так каждый раз. Без больших усилий 8-15 движений в каждую сторону.

6. "**Арбуз**". Круговые движения головы. Хвостик арбуза - наша шея. Голова как бы перекачивается по плечам, не спеша, свободно, не перенапрягая мышц шеи, но с натяжением.

Грудной и поясничный отдел позвоночника

7. "**Нахмурившийся ежик**". Плечи вперед, подбородок подтянуть к груди. Руки сцепить, ладонями обхватить локти, поясницу зафиксировать. Подбородком достигать груди, не отрываясь, тянуть в направлении пупка, верхняя часть позвоночника должна прогнуться как лук, и в этот момент тянуть плечи вперед и друг к другу, чуть-чуть напрягаясь. Плечи не поднимать. Точно так же, без остановки переходить к наклонам назад. Вначале голова упирается в спину, потянуть ее вниз, и плечи потянуть назад друг к другу. Постараться представить, что на спине от шеи до лопаток выскочили иголки, как у ошкетинившегося ежика. Все внимание верхне-грудному отделу позвоночника. Стараться его лучше прогнуть.

8. "**Весы**". Кисти рук полусогнуть на плечах. Одно плечо идет вверх, другое вниз и голова слегка сгибается в эту же сторону. Прогибать позвоночник в этом отделе и каждый раз применять усилие, чтобы прогнуть его еще немного. Так же делать это в другую сторону. Дышать свободно.

9. Подъем плеч вверх и опускание вниз. При этом движении голова неподвижна, позвоночник прямой. Опуская плечи, руки тянуть по швам вертикально вниз с небольшим усилием. Потом

плечи потянуть вверх, и, когда появится ощущение, что дальше не поднимутся, именно в этот момент добавить еще усилие. Через 5-6 занятий амплитуда движений будет увеличиваться с каждым днем.

10. **"Паровоз"**. Представьте паровоз, плечи мысленно превратите в колеса, руки по швам и начните движения постепенно, не торопясь, расширяя круг движений. Дышите ровно, без усилий.

11. Наклоны влево и вправо, руки по швам. Это упражнение выполняется стоя, руки прямые, опущены и плотно прижаты к туловищу. Руки тянут, по мере возможности, вниз, вправо, затем влево по 10-15 раз. Суть упражнения в том, что сгибается верхняя часть позвоночника без отрыва рук от туловища.

12. **"Пружина"**. Позвоночник прямой, копчиком делать движения, как бы зачерпывая воду, и фиксируя таз в этом положении. В таком положении делать движения:

- а) сжимать позвоночник, как пружину;
- б) растягивать его.

13. **"Скрутка"**. Все составляющие ниже верхне-грудного отдела фиксированы. Кисти рук на плечах, голова прямо, смотреть перед собой. В этом положении делать вращения позвоночника, затем каждый раз завоевывая чуть-чуть пространства - вправо и влево.

14. Наклоны вперед, как бы стараясь достать носом пуп. Это упражнение выполняют сидя на стуле или полу. Руками держаться за сидение стула и голову тянуть в область пупка. Делать выдох во время сгибания и вдох при подъеме головы и выпрямлять спину полностью. 8-10 раз.

15. **"Лук"**. Кулаки сзади на области почек. При этом стараться как можно ближе свести локти. Положение позвоночника как натянутый лук, или будто вы приготовились сделать мостик. Обратное движение. Стараться максимально согнуть позвоночник (как бы "сутулясь"), в этом положении стараться еще чуть-чуть прогнуть позвоночник.

16. **"Большие весы"**. Левая рука на затылке, правая - вдоль тела. В этом положении делать наклоны - вправо, затем влево, каждый раз прилагая дополнительные усилия.

17. Вращение позвоночника вокруг своей оси.

Упражнение делается сидя. Спина и голова на одной прямой линии. Поворачивать плечи и голову вправо до упора, и только тогда начинать основные движения. Когда плечи развернулись до упора, начинать колебательные движения, с легким усилием пытаться захватить лишние сантиметры в каждом движении. 8-10 движений на одном повороте, потом еще раз. После этого поворачиваться влево и снова делать два раза по 8-10 движений. Дыхание не задерживать.

18. **"Скрутки"**. Зафиксировать таз; кисти рук на плечах. В этом положении делать скрутки. Сначала поворачивать глаза в сторону, как бы пытаться увидеть, что сзади, затем - голову, затем - плечевой пояс. Движения по амплитуде при этом небольшие, но как бы завоевывая еще чуть-чуть угол поворота.

Таким образом делать 3 вида скруток:

- а) прямые (стоять прямо);
- б) с наклоном позвоночника вперед (« на 45 0);
- в) с наклоном позвоночника назад (не сильно отклоняясь).

19. Наклоны назад с поднятыми руками. Эти движения выполняются стоя. Ноги на ширине плеч, дыхание свободное. Нагрузка рассчитана на весь позвоночник. Поднимать руки вверх. Сомкнуть пальцы в замок и, не сгибая колен, начинать движения. Когда позвоночник дальше не сгибается, снова добавляется усилие.

20. Наклоны вбок. Одна рука идет вверх, как бы продолжая позвоночник, одновременно стараться максимально растянуть этот отдел позвоночника. Другая рука идет вниз, стараться этой рукой как бы достать пятку. В таком положении наклоняться вбок все ниже и ниже, прилагая дополнительные усилия. Затем то же делать в противоположную сторону.

21. **"Смотри на свои пятки"**. Для лучшего осмотра можно чуть прогнуться назад. Когда вы обернетесь назад, начинайте колебательные движения, чтобы увидеть правую ногу с наружной стороны и сзади. Очень просто увидеть правую пятку снаружи, просто посмотреть вниз, и все видно. А теперь попробуйте увидеть ее, обернувшись с левого плеча назад и не

двигаю ног. Цель - увеличить гибкость движения позвоночника вокруг своей оси. Два поворота в каждую сторону по 15 движений. Дыхание свободное.

22. Руки. Кисть

а) сжать - разжать (быстро);

б) вращение - в обе стороны в лучезапястном суставе;

в) локтевой сустав - "Арлекин". Плечи и плечевые суставы фиксированы, руки "свисают", локти свободно, как бы на шарнирах, совершают колебательные движения;

г) плечевой сустав - "Пропеллер". Свободное вращение всей руки в плечевом суставе перед туловищем. Выполняется перед собой, при этом туловище слегка наклонено вперед, чтобы не задеть грудь. Руку свободно опустить, затем вращать, чтобы возникло чувство тяжести, особенно в кисти.

23. Ноги

а) **"Балерина"**. Носок тянуть на себя, затем - от себя, как балерина, совершая небольшие колебательные движения;

б) топтание на месте, переступая с ноги на ногу

- на наружных сторонах стопы,

- на внутренних сторонах стопы,

- на пальцах,

- на пятках;

в) вращение стоп по очереди в каждую сторону;

г) коленные суставы. Выполнять стоя. Плечи прямые

- круговые движения вовнутрь, затем наружу. При этом кисти рук на коленях как бы помогают,

- сгибание - разгибание, как бы пружиня;

д) тазобедренные суставы. Вращение

- нога отводится в сторону под углом 90°. Делать легкие колебательные движения в сторону каждой ногой отдельно,

- хождение на прямых ногах на всей стопе. Работает только тазобедренный сустав.

Рассмотрим методику проведения физкультминуток разных групп.

I. Упражнения, способствующие развитию мышц пальцев, руки, предплечья. Замечено, что дети, особенно первоклассники, в первое время на уроках письма сильно сжимают ручку, что приводит к быстрому уставанию пальцев. Учитель в этом случае может провести одну из рекомендуемых физкультминуток.

«Дождь и град»

Учитель говорит: «Дождь идет... Пошел град... Небо стало ясным... Засветило солнышко». Под слова «дождь идет» дети постукивают по парте кончиками пальцев, перебирая их по очереди, как при игре на пианино. Создается впечатление шума во время дождя. Под слова «пошел град» руки поворачиваются ладонями вверх, и дети стучат по парте суставами пальцев. При этом создается впечатление ударов града по крыше. Так повторяется несколько раз, пока учитель не скажет: «Небо стало ясным. Засветило солнышко».

«Елочка»

У елочки, у елочки

Пушистые иголки! Душистые, пушистые

Зеленые иголки!

Все встают из-за парт. Руки вытянуты вперед на уровне груди (выполняют это по команде учителя «раз!»). Надо, чтобы ладонь правой руки смотрела в ладонь левой. Учитель говорит, что движение надо начинать с большого пальца. Под слова «у елочки» дети сгибают и разгибают большой палец. Под вторично произнесенные слова «у елочки» — указательный палец; под слово «пушистые» — средний; под слово «душистые» — мизинец. Под слова «пушистые, зеленые иголки» дети 3 раза сжимают и разжимают ладонь.

«Считалочка»

Раз, два, три, четыре, пять!

Ох как весело играть!

Руки вверх подними,

На пальчики посмотри,

Шире руки разведи!

А потом их опусти!

Учитель говорит: «Руки вперед на уровне грудной клетки». Под слова «раз, два, три, четыре, пять» дети, стоя у своих парт, свободно потряхивают кистями рук (движение сверху вниз). Под слова «ох как весело играть» — легкие хлопки в ладони; под слова «руки вверх подними» все поднимают руки, сопровождая глубоким вдохом и выдохом; под слова «на пальчики посмотри» поднимают голову, прогибая спину. Дальше под слова «шире руки разведи» разводят руки в стороны и делают глубокий вдох, под слова «а потом их опусти» опускают руки вниз и делают глубокий выдох.

«Ветер»

Ветер дышит, дышит

И деревья все колыхет.

Ветер тише, тише,

А деревья выше, выше.

Сядем тише, тише.

Руки вверх — глубокий вдох. Затем — в стороны, взмах кистями. Снова вверх — глубокий вдох. И вниз, продолжительный выдох. Дети садятся за парты.

«Перчатки»

В ноябре, в декабре

Будет холод на дворе.

И тогда мы все, ребятки,

Будем надевать перчатки.

Будем так их надевать.

А потом вот так снимать.

Можно проводить физкультминутку сидя и стоя. Под слова «в ноябре, в декабре» дети сжимают и разжимают пальцы рук; под слова «будет холод на дворе» потереть руки, поежиться; под слова «и тогда мы все ребятки» опять потряхивают кистями рук; под слова «будем надевать перчатки» заложить пальцы правой руки в левую так, чтобы получилась корзинка; под слова «будем так их надевать» показывают движением левой руки по правой, как будто надевают перчатку на каждый пальчик; под слова «а потом вот так снимать» движением правой руки показывают, как надо снимать с каждого пальчика.

II. Упражнения, способствующие развитию мышц грудной клетки, улучшению кровообращения, регулирующие обмен веществ в организме. На уроках письма дети сильно нагибаются над партой, не всегда выдерживают нужную позу, отчего грудная клетка все время находится в сжатом положении и легкие получают недостаточное количество воздуха. Процесс вдоха и выдоха неполон. От этого дети быстро устают. Снимать эту усталость могут помогать следующие физкультминутки:

«Считалочка»

Раз, два — выше голова!

Три, четыре — руки шире!

Пять, шесть — тихо сесть.

Дети встают и под слова учителя, которые являются в данном случае командой, выполняют соответствующие движения.

Руки вверх подними!

Руки вверх подними!

Руки шире разведи!

Делай раз, делай два,
Делай три!

Физкультминутка выполняется стоя. Дети плавно поднимают и опускают руки, сопровождая движения глубоким вдохом и выдохом.

«Деревья и кустики»

Дети встают, выходят из-за парт, по команде учителя «кустики» приседают. На слово «деревья» встают. Детям эта физкультминутка очень нравится.

«Делаем зарядку»

Один, два, три, четыре — руки шире!

Один, два, три, четыре, пять — Быстренько присядь!

Раз, два, три — еще разок!

Теперь встанем на носок.

Выполняется стоя. Под слова учителя, «один, два, три, четыре» разводят руки в стороны; под слова «один, два, три, четыре, пять» приседают несколько раз; под слова «теперь встанем на носок» дети приподнимаются, затем тихо садятся за парты.

«Правильно переходим улицу»

Очень, очень осторожно

Через улицу иди.

И налево, и направо

Обязательно гляди.

Выполняют стоя. Дети выполняют движения «ходьба на месте» с поворотами головы налево и направо, как это делается при переходе улицы.

III. Комбинированные упражнения снимают усталость и содействуют развитию мышц пальцев, кисти руки, предплечья, грудной клетки, ног. При помощи их дети усваивают правила посадки.

«Цветы»

Вот фиалка, вот тюльпаны,

Георгины, розы, астры.

Вот и лилии, пионы,

Колокольчики и маки.

Васильки, сирень, жасмин —

Все вошли в букет один.

А букет красив, душист!

От цветов и воздух чист.

Проводится сидя. Учитель показывает цветок за цветком, а дети их называют: фиалка, тюльпаны... Под слова «все вошли в букет один» дети делают движения рук, будто бы собирают цветы в букет; под слова «а букет красив, душист» дети делают радостное выражение, будто они видят букет у себя в руках и восхищены им; под слова «от цветов и воздух чист» делают несколько глубоких вдохов и выдохов.

«Какая это рука?»

Исполняется стоя. Под слова учителя «это правая рука» дети поднимают правую руку и делают вдох; под слово «правильно» опускают и делают выдох. Таким же образом поднимают и опускают левую руку. Дальше показывают правую и левую ногу, нагибаясь и разгибаясь, делая соответственно вдох и выдох.

«Гуси»

Гуси серые летели,

На лужайке тихо сели.

Походили, поклевали,

Затем снова улетели.

Дети делают произвольные движения руками, ногами, совершая ходьбу на месте. Наклон головы вперед, назад, взмах рук.

«Птицы летят»

Птицы летят.

Воробушки сели.

Птицы улетели.

Дети за парты сели.

Ребята встают, выходят из-за парт. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Под слова учителя «птицы летят» дети делают взмах руками (крыльями). Под слова «воробушки сели» дети приземляются легко, бесшумно, делают подскоки на носках; под слова «птицы улетели» встают, садятся на свои места.

На уроках письма из комплекса физических упражнений используются такие, которые направлены на правильное развитие позвоночника, предупреждение сутулости, отдых шейного отдела позвоночника, укрепление крупных и мелких мышц рук, особенно правой, на отдых глаз.

Состояние здоровья обучающихся в 2011 год

Классы	всего обучающихся	Дефекты речи	Снижение зрения	Снижение слуха	Нарушение осанки	Сколиоз	Плоскостопие	ВСД	Заболевания нервной системы	Патология органов дыхания	Заболевания сердечно-сосудистой системы	Заболевания органов пищеварения	Патология мочевыводящей системы	Заболевания крови	Болезни кожи	Болезни соединительной ткани	Врожденные аномалии	Врожденный порок сердца	Туберкулез	Выраж туб.проб.	Туб. Инфицированные	Эндокринные заболевания	Ожирение	Гипотрофия	Гинекологические заболевания	Карис и другие стоматологические заболевания
1-4	294	68	33	2	11	3	30	1	85	18	77	16	14	1	14	3	1	2	2	4	18	4	14	9	0	69
%		23	11	0,7	3,7	1	10	0,3	29	6	26	5,5	4,8	0,3	4,8	1	0,3	0,7	0,7	1,4	6	1,4	4,8	3	0	23,5
5-9	289	0	46	2	19	4	17	41	8	14	45	21	17	0	3	2	3	2	2	2	32	4	14	12	0	108
%		0	16	0,7	6,6	1,4	5,9	14	2,8	4,8	15,6	7,3	5,9	0	1	0,7	1	0,7	0,7	0,7	11	1,4	4,8	4,2	0	37,4
10-11	57	0	14	0	2	6	2	15	0	3	12	5	4	1	1	1	1	0	0	0	3	4	2	4	1	24
%		0	24,6	0	3,5	10,5	3,5	26,3	0	5,3	21	8,8	7	1,8	1,8	1,8	1,8	0	0	0	5,3	7	3,5	7	1,8	42
1-11	640	68	93	4	32	13	50	57	98	35	131	43	31	1	17	5	6	5	2	6	59	8	30	24	1	201
%		10,6	14,5	0,6	5	23	7,8	8,9	15,3	5,5	20,5	6,7	4,8	0,2	2,7	0,8	0,9	0,8	0,3	0,9	9,2	1,3	4,7	3,8	0,2	31,4