

Принят на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_1\_ от  
«\_23\_» 08\_\_2023 г.

Утверждаю  
директор школы  
Т.Н.Голденко  
Приказ № \_112-од\_\_ от  
«\_01\_»\_09\_\_2023 г.

## **ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА «ШКОЛА — ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ» на 2020 – 2024 гг.**

### **ОГЛАВЛЕНИЕ**

- Обоснование необходимости реализации программы
  - Актуальность
  - Описание опыта решения проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся в МБОУ «РСШ № 1 имени Героя Советского Союза В.П.Лаптева»
  - Анализ внешних и внутренних факторов потенциала развития МБОУ «РСШ № 1 имени Героя Советского Союза В.П.Лаптева» (SWOT-АНАЛИЗ)
  - Характеристика основных проблем, на решение которых направлена Программа.
- Ресурсы МБОУ «РСШ №1 имени Героя Советского Союза В.П.Лаптева», поддерживающие реализацию Программы.

- Стратегические цели и задачи образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, повышению культуры здоровья
  - Концептуальные положения, ведущие подходы и принципы, определяющие реализацию программы;
  - Стратегические цели программы;
  - Задачи, обеспечивающие достижение поставленных целей.
- Основные направления реализации Программы по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, повышению культуры здоровья в образовательном учреждении.
- Условия (организационные механизмы) реализации Программы
  - Организационно-функциональная модель реализации Программы
  - Финансово-экономическое обоснование реализации Программы
- План мероприятий Программы.
- Этапы и сроки реализации программы.
- Ожидаемые результаты реализации Программы (предполагаемые результаты и индикаторы их достижения).
- Методика оценки эффективности реализации программы.
- Возможные сложности реализации программы и пути их преодоления.
- Нормативно-правовое и методическое обеспечение реализации программы.
- Основные термины и понятия программы.
- Приложения.

## **1. ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. В период обучения в школе определяются дальнейший жизненный путь школьников, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Актуальность данной программы обусловлена приоритетным направлениям государственной политики в области образования на сохранение здоровья школьников. Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников является одной из важнейших задач современной школы. Требование сохранения здоровья учащихся находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам общего образования и реализуется в соответствии со стратегических документами, определяющими развитие системы образования Российской Федерации, Нижнеингашского муниципального района и МБОУ «РСОШ № 1 имени Героя Советского Союза В.П.Лаптева»: Национальной образовательной инициативой «Наша новая школа» (направление «Здоровье в школе»), Доктриной информационной безопасности РФ, Федеральным законом «О безопасности», Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения (Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся).

По материалам Федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения 95% опрошенных среди всех заинтересованных групп (семей, школьных специалистов, педагогической общественности, медицинских ассоциаций и т.п.) включают сохранение здоровья школьников в первую пятерку своих потребностных запросов. Результаты медицинского осмотра учащихся МБОУ «РСОШ №1 имени Героя Советского Союза В.П.Лаптева» свидетельствуют о том, что наиболее распространены у детей такие заболевания, как: патология костно-мышечной системы, болезни органов зрения, болезни органов дыхания, патология пищеварительного тракта, болезни эндокринной системы, кариес; (Приложение 2). Целевая программа «Школа — здоровье для всех» МБОУ «РСОШ № 1 имени Героя Советского Союза В.П.Лаптева» - это комплексная программа, направленная на формирование здоровьесберегающей среды, сохранение и укрепление здоровья учащихся, воспитание у них внутренней потребности вести здоровый образ жизни, формирование негативного отношения к вредным привычкам (алкоголю, табакокурению, наркотикам), приобщение к разнообразной физкультурно-спортивной деятельности.

## **ОПИСАНИЕ ОПЫТА РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В МБОУ «РСШ № 1 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.П.ЛАПТЕВА».**

Можно ли обучать детей так, чтобы сохранилось или даже укрепилось состояние их здоровья? Теоретически – да, практически – не получается. Врачи-педиатры, наблюдающие состояние здоровья школьников, а также данные государственной медицинской статистики свидетельствуют о негативных изменениях в организме учащихся в процессе их обучения в школах разного типа. Еще в начале XX века основоположник отечественной школьной гигиены Ф.Ф.Эрисман внес понятие «школьные болезни», возникновение которых обусловлено обучением детей. К этим болезням им было отнесена близорукость (нарушение зрения), а также сколиоз (боковое нарушение позвоночника) и анемия (низкий уровень гемоглобина в крови). В современных условиях «школьные болезни» сохраняются, хотя их структура изменилась. В настоящее время дети очень мало бывают на свежем воздухе, снижена их двигательная активность, недостаточно занимаются физическим трудом, а большую часть досуга проводят в помещении за просмотром гаджетов, телепередач и видеофильмов. Одной из важных характеристик образа жизни является питание, которое не всегда полноценно. На здоровье детей неудовлетворительно влияет несоблюдение гигиенических норм, естественного и искусственного освещения рабочих мест, несоответствие размера школьной мебели росту учащихся, усложнение учебных программ и общей нагрузки учащихся. Статистические данные по школе свидетельствуют об увеличении детей со стойкими хроническими заболеваниями, увеличении количества детей инвалидов, рост близоруких детей. Медицинские осмотры юношей призывного возраста показывают, что половина из них нездорова. У наших школьников выявляются нервно-психические расстройства как предпатологические и патологические состояния, которые специалисты увязывают с организацией учебно-воспитательного процесса в школе. К другим заболеваниям, часто возникающим у школьников, относятся нарушение зрения (миопия, рефракционная или осевая, и т.д.), болезни костно-мышечной системы (сколиоз, патологический кифоз или лордоз, плоскостопие). Росту заболеваемости и инвалидности способствует отсутствие для многих детей возможности оздоровления и полноценного отдыха в летнее время, использование компьютерной техники низкого качества.

Опыт некоторых школ показывает, что создание благоприятной образовательной среда способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует укреплению здоровья школьников. Реализация школьной целевой программы «Здоровье» позволяет комплексно осуществлять систему мер, направленную на улучшение состояния здоровья учащихся. В МБОУ «РСОШ №1 имени Героя Советского Союза В.П.Лаптева» так же накоплен большой опыт по здоровьесберегающей деятельности. Для педагогического коллектива школы здоровье – это одна из базовых профессиональных ценностей. Коллектив школы ориентирован на поиск и внедрение здоровьесозидающих технологий и на обеспечение высоких достижений учащихся за счет подбора адекватных технологий педагогической деятельности, а не увеличения нагрузки учащихся.

В школе реализуется целевая программа «Школа — здоровье для всех» с 2004 года (2004-2010, 2010-2014, 2014-2019). Эта работа осуществляется по следующим направлениям:

- формирование ценностного отношения учащихся к проблемам здоровья;
- осуществление мониторинга здоровья учащихся;
- реализация систем спортивных мероприятий и двигательной активности учащихся как компоненты воспитательной работы школы;
- организация рационального питания
- создание материально-технического обеспечения формирования здорового образа жизни и развития физической культуры учащихся.

Урочная и внеурочная деятельность дополняют друг друга и направлены на укрепление здоровья детей. Программы физкультурно-оздоровительной направленности и спортивно-массовые мероприятия реализуются и через систему организации досуга учащихся. Они также являются важным моментом здоровьесберегающей деятельности. Большое внимание уделяется организации динамических пауз, как во время уроков, так и вне. В школе работает группа продлённого дня (1-4 классы), где воспитатели не только помогают ребятам выполнить домашние задания, но и ведут различные кружки, дополнительные занятия и организуют различные мероприятия. Школа является активным участником различных спортивно-массовых мероприятий, в которых задействованы все участники образовательного процесса. В школе работают спортивные секции. налажена реализация системы просветительской работы по формированию у учащихся и родителей культуры отношения к своему здоровью. Не только физическому, но и духовному воспитанию, как одному из механизмов оздоровления и воспитания подрастающего поколения, уделяется значительное внимание. Большое внимание уделяется формированию психологического здоровья школьным психологом. Также в школе работает логопед. Кроме того, в школе ведется работа социального характера социальным педагогом:

- Диагностические мероприятия:
  - составление социального портрета школы (классов);
  - выявление подростков, нуждающихся в психологической и социально-педагогической помощи.
- Профилактические мероприятия:
  - совместная работа с ОДН, КДН с неблагополучными семьями;
  - проведение мероприятий по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения;
  - проведение индивидуальных консультаций для родителей, испытывающих трудности в воспитании детей.

За счет сетевого взаимодействия школы с социальными партнерами значительно расширен круг различных услуг здоровьесозидающего характера. Школа активно сотрудничает с организациями п.Нижняя Пойма и п.Нижний Ингаш (Приложение 5).

### **АНАЛИЗ ВНЕШНИХ И ВНУТРЕННИХ ФАКТОРОВ ПОТЕНЦИАЛА РАЗВИТИЯ МБОУ «РСШ № 1 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.П.ЛАПТЕВА» (SWOT-АНАЛИЗ)**

<b>Внешние факторы</b>	
<b>Возможности</b>	<b>Угрозы</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наличие государственного заказа в области сохранения и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отсутствие единой государственной программы обеспечения</li> </ul>

<p>укрепления здоровья обучающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поддержка со стороны управления образования</li> <li>• Наличие нормативного обеспечения здоровьесберегающей деятельности.</li> <li>• Наличие районных программ, направленных на поддержание социального здоровья.</li> <li>• Наличие районной системы профилактики беспризорности и правонарушений.</li> </ul>	<p>здоровья населения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Низкий уровень культуры здоровья в обществе.</li> <li>• Увеличение числа социально неблагополучных семей и детей с ослабленным здоровьем.</li> <li>• Ухудшение общей экологической обстановки .</li> <li>• Низкая межведомственная координация.</li> <li>• Относительно низкий культурный уровень социума.</li> <li>• Отсутствие целевого финансирования здоровьесберегающей деятельности школы.</li> </ul>
<b>Внутренние факторы</b>	
<b>Преимущества</b>	<b>Недостатки</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наличие высококвалифицированных специалистов и сотрудничества с психолого-медико-социальной службой в районе.</li> <li>• Хороший профессиональный уровень педагогов. Соответствие педагогических работников уровням квалификации.</li> <li>• Наличие Службы здоровья.</li> <li>• Наличие кружков и секций в школе и в организациях социальных партнеров школы, реализующих программы дополнительного образования детей здоровьеразвивающей направленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отсутствие системы эффективного взаимодействия между учреждениями, занимающимися различными аспектами здоровьесбережения.</li> <li>• Недостаточная готовность педагогов к деятельности в области сохранения и укрепления здоровья обучающихся.</li> <li>• Отсутствие у части подростков твердых жизненных установок.</li> <li>• Несоответствие ресурсов (кадровых, финансовых, материально-технических, методических и пр.) конкретному социальному заказу</li> <li>• Недостаточное использование всех возможных ресурсов для привлечения дополнительного финансирования</li> </ul>

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ПРОБЛЕМ, НА РЕШЕНИЕ КОТОРЫХ НАПРАВЛЕНА ПРОГРАММА**

Проведя анализ физически-психологического-нравственного самочувствия школьников с точки зрения здоровьесберегающей среды, мы выделили ряд проблем по сохранению и укреплению здоровья обучающихся:

- сохранение и укрепление физического здоровья детей;
- создание положительного психологического климата;
- организация более эффективной социально-профилактической работы с учащимися;
- формирование культуры здоровья участников образовательного процесса (обучающихся, родителей).
- пополнение материально-технической базы для формирования здорового образа жизни и развития физической культуры учащихся.

Для решения вышеперечисленных проблем необходимо создание в школе условий, обеспечивающих реализацию системной эффективной здоровьесберегающей среды. Решение данных проблем возможно благодаря разработанной в МБОУ «РСШ № 1 имени Героя Советского Союза В.П.Лаптева» целевой программы «Школа — здоровье для всех» (в рамках программы развития школы, направленной на создание

здоровьесберегающей среды и на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса). Эта программа опирается на существующие научно обоснованные подходы к организации здоровьесозидающей образовательной среды. Кроме того, существенным условием для решения вышеперечисленных проблем является наличие в школе хорошо подготовленных специалистов к реализации здоровьесберегающей деятельности, использованию в образовательном процессе современных здоровьесберегающих технологий. Для достижения эффективных результатов необходима в школе согласованная работа всех специалистов и совместная работа в данном направлении со специалистами районных структур (ЦРБ, КЦСОН, УСЗН, КДН, и др.), обеспечивающая единое организационно-методическое сопровождение школы, целенаправленное и планомерное включение ресурсов района в здоровьесберегающую деятельность школы.

## **2. РЕСУРСЫ МБОУ «РСШ № 1 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.П.ЛАПТЕВА», ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ**

### **Ресурсы**

- квалифицированные кадры с опытом работы с использованием здоровьесберегающих технологий;
- развитие службы здоровья школы;
- опыт работы школы с социальными партнерами;
- наличие комплексной системы обеспечения безопасности в школе.

### **Кадровые ресурсы**

В школе работает хороший стабильный коллектив, слаженный по своему составу и творческий по своей сути, всегда готовый к восприятию новых методик, с интересом следящий за новейшими разработками в области образования. 80 % учителей школы имеют I и Высшую квалификационные категории. Учителя имеют различные награды: 3 учителя имеют нагрудный знак «Почетный работник общего образования РФ», 11 педагогов удостоены Почетной грамотой министерства образования и науки РФ, 11 учителей награждены Почетной грамотой министерства образования и науки Красноярского края. При этом учителя постоянно обучаются на различных курсах. В школе действует служба сопровождения, в состав которой входят заместитель директора по воспитательной работе, заместитель директора по УВР, социальный педагог, педагог-психолог, логопед, медицинский работник, школьный библиотекарь, воспитатель ГПД, классные руководители.

Кроме того, в начальной школе действуют малая и большая службы сопровождения, что так же позволяет оказывать помощь и психолого-педагогическую поддержку учащимся на протяжении всего образовательного маршрута, создавать определённую систему средств, обеспечивающую комфортные условия обучения, воспитания и развития детей. Это позволяет реализовывать комплекс здоровьесберегающих технологий во всех видах деятельности, способствующей развитию физических, эмоциональных, действенно-практических возможностей учащихся.

<b>Большая группа сопровождения</b>	<b>Малая группа сопровождения</b>
Классный руководитель	Медицинский работник
Воспитатель ГПД	Социальный педагог
Педагоги-предметники	Учитель-логопед

Педагоги дополнительного образования	Классный руководитель
Школьный библиотекарь	Педагог-психолог
Родители	

При организации внутришкольного обучения в качестве лекторов приглашаются специалисты из ПДН, представители медицины и др.

### **Материально-технические ресурсы.**

В школе имеются: оборудованный спортивный зал, спортивная площадка, стадион, хоккейная площадка, баскетбольная площадка, медицинский кабинет, кабинет врача, стоматологический кабинет, тренажерный зал, компьютерные классы для проведения уроков здоровья, хорошо оснащенные предметные кабинеты. Работает логопункт, кабинет социального педагога, педагога-психолога. В школе функционирует музей, читальный зал, библиотека, укомплектованная литературой, необходимой для выполнения творческих, проектных, исследовательских работ учителей и учащихся. За каждым классом закреплен учебный кабинет, имеются: 22 класса, 32 учебных кабинета, 4 лингафонных кабинета английского языка, кабинет музыки, актовый зал, спортивный зал, столовая.

### **Методические ресурсы.**

К ним относятся методические разработки уроков педагогов школы с применением здоровьесберегающих технологий, Программы, которые реализуются в рамках научно-методического сопровождения здоровьесберегающей деятельности школы:

- программа работы «Реализация здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе»;
- программы классных руководителей по сохранению и укреплению здоровья учащихся на определённую ступень обучения;
- подпрограмма «Школа здоровья для родителей» (приложение 10)
- программа профилактики возникновения нарушений зрения у учащихся МБОУ «РСШ № 1 имени Героя Советского Союза В.П.Лаптева», (приложение 12);
- программа профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата у учащихся МБОУ «РСШ № 1 имени Героя Советского Союза В.П.Лаптева» «Здоровая осанка», (приложение 13)
- программа «Здоровье учителя. Возможности самосовершенствования» (приложение 11).

Методические рекомендации по работе с семьей, по организации здоровьесберегающей среды в школе и пр. Методические разработки по проведению семинаров и круглых столов по проблематике здоровьесбережения (для педагогов и родителей). Методические разработки проведения классных часов по указанной проблематике.

### **Информационные ресурсы.**

Информационная поддержка деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, осуществляется с помощью ежемесячных планов мероприятий Службы здоровья школы, заместителей директоров, классных руководителей, регулярного обновления сайта школы и пр.

## **3. СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ПОВЫШЕНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ**

## **КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ.**

- Ориентация школы на признание ценности здоровья учащегося и педагога, на решение проблемы здорового образа жизни имеет первостепенное значение и находит отклик в многочисленных научных исследованиях. В связи с этим реализация в школе целевой программы «Школа — здоровье для всех» (далее Программа) имеет актуальное значение. Разработка школьной Программы продиктована стремлением на новом уровне удовлетворить образовательные, духовные потребности учащихся, их родителей, в полной мере использовать творческий потенциал коллектива, создание санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся.
- Построение здоровьесберегающей образовательной среды, функционирующей на основе идеологии культуры здоровья, предполагающей формирование здорового образа жизни и организацию здоровьесберегающего уклада школы.

**Основу реализации Программы составляет здоровьесберегающий подход** к обеспечению здоровья участников образовательного процесса. Этот подход подчеркивает формирующий и развивающий характер влияния образования на здоровье каждого человека и реализуется через создание здоровьесберегающей образовательной среды.

Предлагаемая школой Программа базируется на понимании гармонического сочетания ОБРАЗОВАНИЯ и ЗДОРОВЬЯ детей и подростков как фундаментальных основ полноценного и гармоничного развития ребенка в соответствии с его физическими и психическими возможностями.

**Ведущими концептуальными понятиями выступают:**

- 1) ЗДОРОВЬЕ участников образования,
- 2) КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ,
- 3) ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «ЗДОРОВЬЕ - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов». С развитием человека на первое место выходят социальные и нравственные аспекты здоровья, ведущим принципом его обеспечения становятся собственные усилия человека, а именно:

**Принципы обеспечения здоровья:**

- Сохранение
- Укрепление
- формирование (развитие) здоровья

Обеспечить наиболее полное и глубокое изучение проблем здоровья, механизмов и условий его сохранения и развития в условиях школы возможно на основе совокупности системного, культурологического и валеологического подходов в образовании.

Программа опирается на следующие ведущие подходы:

- гуманистический, личностно-ориентированный подход, предполагающий признание аксиологической ценности безопасности человека и здоровья каждого отдельного субъекта образования;
- системный холистический подход к безопасности и индивидуальному здоровью человека, в основе которого лежит понимание безопасности и здоровья как многомерных сопряженных систем, состоящих из взаимосвязанных компонентов (соматических, психических, социальных и нравственных);



- созидательный подход к обеспечению безопасности и здоровья человека, сущность которого состоит в признании определяющей роли культуры безопасности и здоровья как ценностно-мотивационной составляющей целенаправленного оздоровления образа жизни;
- средовой подход к созданию условий для обеспечения безопасности и здоровья человека в системе образования, в котором образовательная среда определяется как совокупность внешних и внутренних по отношению к ОУ факторов, которые оказывают влияние на безопасность и здоровье человека.

Данные подходы реализуются через создание в школе условий, обеспечивающих реализацию двух стратегических направлений его развития:

- становление безопасности участников образовательного процесса как противодействие факторам риска (физическим, психологическим, социальным, педагогическим, информационным);
- развитие и становление здоровья участников образовательного процесса, формирование здорового образа жизни.

В современной педагогической науке КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ понимается как «интегративное личностное образование, являющееся выражением гармоничности, богатства и целостности личности и отражающего универсальность ее связей с окружающим миром и людьми, а также способность к творческой и активной жизнедеятельности». Культура здоровья школьника - это интегративное личностное качество, приобретаемое в результате освоения и принятия индивидом духовного опыта человечества в сфере сохранения и укрепления здоровья, ответственности за его совершенствование в течение всей жизни.

Деятельностной формой проявления культуры здоровья выступает понятие «здоровый образ жизни», который трактуется современными исследователями как:

- 1) способ жизнедеятельности, обеспечивающий формирование, сохранение и укрепление здоровья, способствующий выполнению человеком социально-биологических функций.
- 2) способ биологической и социальной адаптации человека в конкретных условиях жизни,
- 3) способ его выживания в условиях современного кризиса (экономического, экологического, социального).

Основными компонентами здорового образа жизни (деятельностного компонента культуры здоровья) называют: оптимальный двигательный режим; тренировка иммунитета и закаливание; рациональное питание; психофизиологическая регуляция; рациональная организация жизнедеятельности (рациональный режим жизни); отсутствие вредных привычек; валеологическое самообразование. Программа «Школа — здоровье для всех» основана на принципах природосообразного, личностно-ориентированного и деятельностного подходов к здоровьесбережению в школе.

### **ЗАДАЧИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ**

- Выявить проблемы состояния здоровья учащихся и определить пути их решения.
- Разработка плана мероприятий по созданию условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся средствами внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс школы.
- Создание системы организационно-методического сопровождения администрации и специалистов школы в области решения проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся на основе взаимодействия с различными социальными партнерами.
- Пополнение базы данных мониторинга здоровья школьников.
- Построение внутренней среды школы, обеспечивающей здоровьесберегающий характер образовательного процесса и безопасность обучающихся:

- наличие общей и оздоровительной инфраструктуры,
  - сохранение условий для здорового питания,
  - внедрение здоровьесозидающих образовательных технологий,
  - построение научно обоснованного учебного режима,
  - обеспечение двигательной активности обучающихся.
- Повышение уровня культуры здоровья как компоненты общей культуры учащихся, педагогов, родителей и формирование на ее основе готовности к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья других людей.
  - Совершенствование работы по организации здорового питания, улучшения медицинского обслуживания.
  - Реализация программ и проектов, связанных с организованным досугом школьников и их семей (поддержание и развитие здоровья).
  - Поиск программ, проектов, разовых мероприятий районного, краевого, всероссийского уровня, связанных с развитием массового спорта, пропагандой здорового образа жизни; включение в проекты названного содержания.
  - Привлечение «внешних» специалистов для участия в мероприятиях, связанных с пропагандой здорового образа жизни и развития массового спорта.

#### **4. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ПОВЫШЕНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ.**

<b>Направления</b>	<b>Ценностные установки</b>	<b>Задачи формирования здорового и безопасного образа жизни</b>	<b>Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни</b>	<b>Планируемые мероприятия</b>
<b>Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.</b>	Ценность здоровья и здорового образа жизни.	Усовершенствовать условия для сбережения здоровья учащихся в ОУ	Улучшение здоровьесберегающей среды в МБОУ «РСШ № 1 им.ГСС В.П.Лаптева». В настоящее время все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.	Соблюдение норм техники безопасности.
<b>Использование возможностей в образовательном процессе различных образовательных</b>	Отношение к здоровью детей как к главной ценности.	Установка на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование заинтересованного отношения детей к	Формирование у учащихся ценностного отношения к здоровью своему и других людей. Формирование у учащихся	Программа работы «Реализация здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе», программы классных руководителей по сохранению и укреплению

<p><b>программ, имеющих здоровьесберегающий характер</b></p>		<p>собственному здоровью. Обеспечение заинтересованного отношения педагогов и родителей к здоровью детей как к главной ценности</p>	<p>элементарных представлений о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека. Формирование личного опыта здоровосберегающей деятельности. Формирование представлений о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его жизни в целом.</p>	<p>здоровья учащихся на определённую степень обучения, программа работы «Реализация медико-гигиенических технологий в учебно-воспитательном процессе», «Профилактика болезней органов пищеварения», «Профилактика возникновения нарушений зрения», «Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата», программа «Психологическое сопровождение обучающихся».</p>
<p><b>Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.</b></p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности.</p>	<p>Повышение эффективности учебного процесса. Снижение функционального напряжения и утомления детей. Создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха. Обеспечение возможности обучающихся осуществлять учебную и внеучебную деятельность в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями.</p>	<p>Организация образовательного процесса с учетом гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях). Применение в учебном процессе методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся. Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств. Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности индивидуальные особенности развития учащихся: темп развития и темп деятельности.</p>	<p>Нелинейное расписание организации учебно-воспитательного процесса в классах, реализующих ФГОС. Расписание учебных занятий и дополнительного образования, утверждённое в Роспотребнадзоре.</p>
<p><b>Организация физкультурно-</b></p>	<p>Положительное отношение к</p>	<p>Обеспечение рациональной</p>	<p>Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех</p>	<p>Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий: дни</p>

<b>оздоровительной работы</b>	двигательной активности и совершенствование физического состояния.	организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов. Повышение адаптивных возможностей организма. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Формирование культуры здоровья.	групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях) Рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера.	Здоровья, Декады здоровья и т.д.. Организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования. Организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.
<b>Реализация дополнительных образовательных программ</b>	Ценность здоровья и здорового образа жизни.	Включение учащихся в здоровьесберегающую деятельность.	Реализация дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.	Создание и реализация в школе дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.
<b>Просветительская работа с родителями (законными представителями).</b>	Здоровье детей – главная ценность семейного воспитания.	Включение родителей (законных представителей) в здоровьесозидающую и здоровьеукрепляющую деятельность школы.	Сложившаяся и складывающаяся система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.	Проведение просветительской работы по здоровьесбережению в системе родительских собраний классных и общешкольных. Работа родительского лектория. Использование наглядной агитации: выпуск стенгазет, оформление уголков здоровья в классных комнатах, воспитание учащихся личными примером учителей (привлекательность внешнего вида, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, занятия спортом, отказ от вредных привычек).
<b>Организация здорового питания</b>	Сохранение и укрепление здоровья учащихся	Организация здорового и рационального питания.	Качественное и разнообразное двухразовое питание 95% учащихся.	Качественное и разнообразное двухразовое питание учащихся.

	средствами рациональной организации их питания.			
<b>Семинары и консультации для учителей по вопросам создания здоровьесберегающей образовательной среды.</b>	Ценность здоровья и здорового образа жизни	Организация и проведение семинаров и консультаций для учителей по вопросам создания здоровьесберегающей образовательной среды школы.	Формирование валеологической компетентности у педагогов школы	Повышение квалификации педагогов. Изучение и внедрение передового социального, педагогического опыта по оздоровлению детей. Применение педагогических технологий, методик, отбор учебного материала в контексте сохранения здоровья детей.
<b>Диагностическая работа</b>		Организация мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья, как учащихся.	Отслеживание параметров здоровья учащихся, изучение подвижности адаптационных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов.	Создание паспорта «Здоровье». Проведение мониторинга здоровья детей и подростков при зачислении их в школу.
<b>Профилактическая и коррекционная работа</b>		Корректировка здоровья учащихся.  Профилактика травматизма	Предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья обучающихся, а при наличии каких-либо недугов - профилактика обострения и прогрессирования болезненного процесса.  Предупреждение травматизма.	Плановый медосмотр. Мониторинг естественной и искусственной освещенности учебных кабинетов. Мониторинг санитарного состояния учебного помещения – отопление, вентиляция, освещенность, водоснабжение, канализация. Плановая диспансеризация. Контроль пищевого рациона (достаточность, правильность, сбалансированность, сочетание продуктов). Контроль за состоянием рабочей мебели. Проведение ежемесячно классных часов по теме. Составление индивидуальных маршрутов учащихся дороги в школу и домой. Встречи с работниками ГИБДД. Проведение праздника

## 5. УСЛОВИЯ (ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕХАНИЗМЫ) РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### ОРГАНИЗАЦИОННО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Общее руководство реализацией Программы «Здоровье» осуществляется Службой здоровья школы, которая организует:

- а) организационно-методическое сопровождение основных направлений реализации Программы,
- б) общественную экспертизу методических материалов,
- в) анализ содержания деятельности основных направлений реализации Программы,
- г) разрабатывает механизм тиражирования перспективных результатов деятельности школы в системе образования Нижнеингашского района и др.

Постоянный контроль за выполнением программы осуществляет Педагогический Совет и Управляющий Совет МБОУ «РСШ № 1 им.ГСС В.П.Лаптева» в пределах своих полномочий и в соответствии с законодательством РФ. Результаты контроля представляются ежегодно через публичные доклады директора.

### ФИНАНСИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

Источником финансирования деятельности Программы развития являются не только бюджетные, но и дополнительно привлеченные ресурсы (спонсорская благотворительная помощь).

## 6. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ

№	Мероприятия	Сроки реализации	Ответственный
1	Разработка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся.	2020 г.	Директор школы
2	Создание информационного и материально-технического обеспечения здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.	2020 - 2024	Администрация
3	Проведение системы тренингов, направленных на профилактику эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов.	Ноябрь каждого учебного года.	Зам. директора по УВР, педагог-психолог
4	Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни.	ежегодно	Зам. директора по ВР
5	Применение на уроках здоровьесозидающих технологий.	2020 – 2024	Зам. директора по УВР
6	Систематическая диагностика состояния здоровья учащихся.	ежегодно, сентябрь	Медицинский работник

7	Контроль за выполнением норм СанПиН и охраны труда.	ежегодно, 1 раз в четверть	Зам. директора по УВР, классные руководители
8	Мониторинг физического здоровья учащихся по итогам медосмотра. Оформление аналитических и статистических отчетов о состоянии здоровья учащихся в школе.	1 раз в год	Медицинский работник
9	Корректировка учебной программы по физической культуре в соответствии с результатами анализа здоровья учащихся.	ежегодно, 1 раз в четверть	Учителя физической культуры
10	Проведение музыкальных и спортивных перемен.	Постоянно	Зам. директора по ВР
11	Организация внеклассной работы по физической культуре после уроков .	ежегодно, сентябрь	Зам. директора по ВР
12	Проведение традиционных общешкольных спортивных соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий в школе, районе и т.д.	в течение учебного года по графику спорт. соревнований.	Зам. директора по ВР, руководитель спортклуба
13	Организация и проведение туристических слетов и походов, Дней здоровья с привлечением родителей учащихся.	ежегодно, 1 раз в полугодие	Зам. директора по ВР, старшие вожатые
14	Содействие в проведении медико-профилактических мероприятий медицинскими работниками закрепленной за школой поликлиники.	постоянно	Директор школы
15	Создание системы информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья и профилактической работы в школе по оздоровлению детей.	ежегодно	Зам. директора по ВР
16	Организация и проведение лекций и родительских собраний по проблемам возрастных особенностей обучающихся.	ежегодно, 1 раз в четверть	Классные руководители, Зам. директора по ВР
17	Проведение общешкольных родительских собраний по актуализации ценности здоровья.	Два раза в год	Директор. Классные руководители
18	Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены, часы здоровья).	Постоянно	Зам. директора по ВР
19	Профилактика травматизма.	постоянно	Зам. директора по УВР, служба сопровождения
20	Психологическая помощь обучающимся.	постоянно	Педагог-психолог
21	Социальная помощь.	постоянно	Зам. директора по ВР, соц.педагог
22	Логопедическая помощь.	постоянно	Зам. директора по УВР , логопед
23	Стоматологическая помощь.	Постоянно	Стоматолог
24	Проведение итоговой и промежуточной аттестации в щадящем режиме с учетом здоровья учащихся.	постоянно	Зам. директора по УВР
25	Создание зон отдыха и психологической разгрузки для обучающихся.	2020	Администрация

26	Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда.	Постоянно	ЗУВР
27	Осуществление выборочного косметического ремонта учебных и служебных помещений.	2020-2024уч.г.	Завхоз
28	Обновление ученической мебели в кабинетах и классах школы.	2020 - 2024	Завхоз
29	Поддержание здания школы в хорошем состоянии (ежегодные косметические ремонты, замена элементов систем водоснабжения, теплоснабжения, канализации, электрооснащения и др.)	ежегодно	Завхоз
30	Преодоление адаптационного периода детей при поступлении в первый класс в щадящем режиме.	2020 - 2024	Зам. директора по начальной школе, служба сопровождения
31	Организация специальных занятий с дошкольниками по подготовке к школе.	2020 - 2024	Зам. директора по начальной школе
32	Лекции для родителей будущих первоклассников «Как подготовить ребенка к школе».	2020 - 2024	Зам. директора по начальной школе
33	Обеспечение качественным горячим питанием учащихся 1 – 11-х классов	ежедневно	Директор школы, Зав.столовой.
34	Организация оздоровительных режимных моментов в организации занятий в первой половине дня (зарядка, физкультминутки)	Ежедневно	Учителя-предметники
35	Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся (неподвижная поза на уроке, отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно-информационного принципа учебного процесса, отсутствие чувственно-эмоционального фона на уроке).	Ежедневно	Учителя-предметники
36	Составление расписания уроков, предусматривающее чередование предметов с высоким баллом по шкале трудности с предметами, которые позволяют частичную релаксацию учащихся.	Начало четверти	Зам.директора по УВР
37	Составление расписания внеурочной деятельности и внеклассной работы, предусматривающее чередование занятий и отдыха.	Начало четверти	Зам.директора по ВР
38	Своевременное информирование субъектов образовательного процесса о состоянии здоровья учащихся и условиях, способствующих сохранению и развитию здоровья.	Один раз в полугодие	Директор, зам.директора по УВР, мед. работник.
39	Использование диагностики по выявлению наркомании, токсикомании и других вредных привычек среди детей и подростков.	Ежегодно	Соц.педагог, мед. работник, классный



			руководитель
40	Организация медицинских осмотров к службе в армии.	Один раз в год	Администрация школы, учитель ОБЖ
41	Организация медицинских осмотров всех учащихся школы.	Один раз в год	Директор школы, медицинский работник
42	Проведение методических совещаний на тему «Учет индивидуальных особенностей школьников».	Один раз в год	Зам.директора по УВР, ВР.
43	Проведение тренингов для формирования благоприятного морально-психологического климата среди всех субъектов образовательного процесса.	Один раз в четверть	педагог-психолог
44	Проведение с учащимися коррекционно-оздоровительных мероприятий (физминутки, коррекция зрения, дыхательная гимнастика.)	Постоянно	Учителя – предметники
45	Проведение смотров учебных кабинетов на предмет соответствия требованиям санитарно – гигиенических условий к кабинету.	Два раза в год	Комиссия
46	Обеспечение условий для предупреждения травматизма: - организация досуга школьников во время перемен; - соблюдение т/б при организации учебно-воспитательного процесса	Постоянно	Преподаватели
47	Создание в школьной библиотеке подборки научно-методической литературы по тематике ЗОЖ.	2019 год, + ежегодное дополнение	Заведующий библиотекой
48	Витаминизация.	Постоянно	Медицинский работник
49	Создание специальных условий воспитания, обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, безбарьерной среды жизнедеятельности и учебной деятельности; соблюдение допустимого уровня нагрузки, определяемого индивидуальным учебным планом.	Постоянно	Администрация школы
50	Отслеживание результатов выполнения Программы через работу МО учителей физической культуры, Методического Совета, Педсовета, Управляющего совета.	ежегодно	Администрация школы

**Пропаганда здорового образа жизни в системе учебной деятельности.**

№	Мероприятия	сроки	исполнители
---	-------------	-------	-------------

1	Обеспечение выполнения программы по курсу ОБЖ. 8, 9, 10, 11 классы	Постоянно	Администрация школы
2	Организация и проведение соревнований, турпоходов, турслетов.	Ежегодно	ЗВР, руководитель спортклуба, учитель ОБЖ
3	Организация воспитательной работы по возрастам по формированию навыков ЗОЖ: - проведение классных часов, Дней здоровья; - организация тематических выставок плакатов, рисунков; - проведение конкурсов сочинений; - проведение массовых спортивных праздников;	Весь период	Кл. руководители, учителя физ. культуры и ОБЖ
4	Проведение школьных мероприятий по привитию навыков правильного поведения детей в опасных для жизни ситуациях: - «Школа безопасности», - «Коммунарские сборы», «Безопасное колесо»	По плану	Руководитель спортклуба, учитель ОБЖ
5	Участие в операции «Внимание, дети!»	Ежегодно	ЗВР

#### Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта.

№	Мероприятия	сроки	исполнители
1	Использование на уроках физической культуры новых методов проведения уроков с более высоким уровнем двигательной активности.	Постоянно	Учителя физической культуры
2	Комплектование кабинета физкультуры необходимым спортивным оборудованием и инвентарем.	Ежегодно	Администрация. Учитель физкультуры
3	Совершенствование спортивно массовой работы через систему дополнительного образования: - организация спортивных секций, танцевального кружка; - обучение спортивным играм.	Постоянно	Руководители секций, кружков.

#### Организация питания школьников

№	Мероприятия	сроки	исполнители
1	Организация питания детей с учетом всех возможных форм финансирования (родительской платы, бесплатного питания)	Постоянно	Директор, кл. руководители
2	Проведение совещаний по вопросам организации и развития школьного питания.	1 раз в четверть	Директор
4	Осуществление ежедневного контроля за работой школьной столовой, проведение целевых тематических проверок.	В течение года	Администрация. Комиссия

5	Улучшение материально-технической базы столовой (приобретение и ремонт инвентаря, оборудования), разработка и введение в систему питания новых блюд с учетом изучения запросов учащихся и их родителей.	Ежегодно	Администрация.
6	Проведение работы по воспитанию культуры питания, пропаганде ЗОЖ среди учащихся и родителей через: - систему классных часов и родительских собраний «Режим дня и его значение», «Культура приема пищи», «Хлеб – всему голова», « Острые кишечные заболевания и их профилактика» и др. ; - игры, конкурсы, беседы, ярмарки, - встречи с медработником школы и врачами ЦРБ	Постоянно	Кл. руководители, медицинский работник
7	Анкетирование учащихся и родителей по вопросам школьного питания.	Ежегодно	Кл. руководители

### Организация летнего отдыха детей и подростков.

№	мероприятия	сроки	исполнители
1	Разработка программы лагеря с дневным пребыванием	Апрель – май ежегодно	Руководитель лагеря.
2	Организация полноценного питания	Июнь - июль ежегодно	Директор
3	Охват летним отдыхом детей различных категорий.	Апрель – август ежегодно	Кл. руководители, ЗВР
5	Координация работы по оздоровлению ослабленных детей.	Май - август	мед. работник
6	Организация немедикаментозных методов оздоровления (закаливание, гимнастика, фитотерапия и др.) детей в пришкольном лагере.	Весь период	мед. работник

### Календарный план реализации Программы.

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственные
1	Беседа-инструктаж «Внимание! Коронаварус»	2 сентября	Классные руководители 1-11 классов.
2	Школьный тур кросса «Золотая осень».	начало сентября	Руководитель спортивного клуба
3	Районный кросс «Золотая осень».	сентябрь	Руководитель спортивного клуба
4	Районные соревнования по футболу «Закрытие сезона»	сентябрь	Руководитель спортивного клуба
5	Школьные соревнования по стрельбе «Меткий стрелок».	октябрь	Руководитель спортивного клуба
6	Социально-психологическое тестирование обучающихся «Исходная оценка наркотизации».	октябрь	ЗВР, педагог-психолог, классные руководители 7-11 классов
7	Районные соревнования по мини-футболу.	октябрь	Руководитель спортивного клуба

8	Классный час «Учимся справляться с плохим настроением». 3-6 классы	ноябрь	Педагог-психолог
9	Акция «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам».	ноябрь	Руководитель спортивного клуба, Президентский совет
10	Первенство школы по баскетболу (7-11 классы)	ноябрь	Руководитель спортивного клуба
11	Антитабачные пятиминутки на классных часах.	постоянно	Классные руководители 1-11 классов.
12	Акция «День отказа от курения», посвященная Международному дню отказа от курения.	третий четверг ноября	ЗВР, старшие вожатые, Президентский совет
13	Поселковые соревнования по баскетболу.	Ноябрь	Учителя физ.культуры
14	Театрализованное представление «Зверята и вредные привычки» для учащихся 1-4 классов	ноябрь	Руководитель школьного театра
15	Районные соревнования по настольному теннису. ШСЛ	ноябрь	Руководитель спортклуба
16	Всемирный день борьбы со СПИДом. Акция «Красная ленточка». Раздача буклетов «Я люблю жизнь».	1 декабря	Педагог-организатор, волонтеры
17	Классный час «Не стань обреченным», посвященный Дню борьбы со СПИДом. 7-11 классы.	1 декабря	классные руководители 7-11 классов.
18	Международный день инвалидов. Распространение буклетов «Мир равных возможностей».	3 декабря	Педагог-организатор, волонтеры
19	Классный час «Привычки, ведущие в бездну». 5-9 классы.	декабрь	Классные руководители 5-9 классов.
20	Краевая акция «Три П: Понимаем, Принимаем, Помогаем», посвященная Международному дню инвалидов.	декабрь	ЗВР
21	Районный конкурс на лучший видеоролик «ЗОЖ – и каждый день хорош».	декабрь	Педагог-организатор
22	Международный день инвалидов. Просмотр и обсуждение мультфильма «Цветик-семицветик». Мастер класс по изготовлению цветка с пожеланием добра. 1-4 классы.	декабрь	Классные руководители 1-4 классов
23	Международный день инвалидов. Классные часы о паралимпийских спортсменах «Доброта спасет мир», «В одном строю», «Бывает ли беда чужой?». 5-11 классы.	декабрь	Классные руководители 5-11 классов.
24	Родительское собрание «Ведем детей по ступеням нравственности», посвященное профилактике наркомании и СПИДа.	декабрь	Классные руководители 7-11 классов
25	Тестирование старшеклассников «Как передается ВИЧ-инфекция»	декабрь	ЗВР, вожатые, волонтеры
26	Школьные соревнования по шахматам «Белая ладья».	декабрь	Руководитель спортклуба
27	Районные соревнования по баскетболу.	декабрь	Руководитель спортклуба
28	Районные соревнования по шахматам. Первенство района и ШСЛ	декабрь	Руководитель спортклуба
29	Школьные соревнования по шашкам.	январь	Руководитель спортклуба
30	Лыжные гонки. Первенство района и Школьная лига.	январь	Руководитель спортклуба
31	Районные соревнования по баскетболу.	январь	Руководитель спортклуба
32	Весёлые старты (1, 2, 3, 4, 5 классы)	февраль	Учитель физкультуры, кл.

			руководители 1-5 классов.
33	Районные соревнования по ОФП.	февраль	Руководитель спортклуба
34	Школьный этап соревнований «Президентские состязания».	февраль	Учителя физ.культуры
35	Анкетирование «Мой выбор». Беседа о здоровом образе жизни. 5 классы.	февраль	Педагог-психолог
36	Районная военно-спортивная игра «Зарница». (8-9 классы)	февраль	учитель ОБЖ
37	Межведомственная акция «Большое родительское собрание».	февраль	Администрация школы
38	Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом. Агитбригада «Мы выбираем жизнь».	март	ЗВР, старшие вожатые.
39	Школьный этап соревнований по стрельбе.	март	Руководитель спортклуба
40	Районный отборочный турнир по волейболу.	март	Руководитель спортклуба
41	ШСЛ: баскетбол.	март	Руководитель спортклуба
42	Районные соревнования по мини-футболу.	март	Руководитель спортклуба
43	Первенство ДЮСШ по баскетболу.	март	Руководитель спортклуба
44	Групповая беседа «Умей сказать - нет». 9 классы	март	Педагог-психолог
45	Спортивный день, посвященный Всемирному дню здоровья. День без школьной формы. Форма одежды – спортивная.	7 апреля	ЗВР, руководитель спортклуба
46	Театр здоровья. Внеклассное мероприятие для начальной школы.	8 апреля	Руководитель школьного театра.
47	Воспитательный час «Береги здоровье смолоду», пропаганда здорового образа жизни. 1-11 классы.		Классные руководители 1-11 классов
48	Воспитательный час «Береги здоровье смолоду», пропаганда здорового образа жизни.	апрель	Классные руководители 1-11 классов
49	Школьные соревнования по настольному теннису.	апрель	Руководитель спортклуба
50	ШСЛ: легкая атлетика	апрель	Руководитель спортклуба
51	Районные соревнования по волейболу.	апрель	Руководитель спортклуба
52	Занятие с элементами тренинга «Жить в мире с собой и другими».	апрель	Педагог-психолог
53	Занятия «Профилактика стрессов перед экзаменами» для 9, 11 классов.	май	Педагог-психолог
54	Декада здоровья, посвященная Всемирному дню без табака.	май	ЗВР
55	Акция волонтеров «Протест против курения» в рамках Декады здоровья.	май	ЗВР, педагог-организатор.
56	Классные часы «Курение – коварная ловушка», 1-4 классы. Декада здоровья.	май	Классные руководители 1-4 классов
57	Классные часы «Вейп – вредно или нет?», 5-7 классы. Декада здоровья.	май	Классные руководители 5-7 классов
58	Классные часы «Мифы и реальность об электронных сигаретах», 8-11 классы. Декада здоровья.	май	Классные руководители 8-11 классов
59	Спортивный праздник для начальной школы «Здравствуй, лето!»	конец мая	Учитель физкультуры, кл. руководители
60	Эстафета, посвященная Дню Победы.	9 мая	Руководитель спортклуба
61	Военно-спортивный праздник «Школа безопасности».	31 мая	ЗВР, вожатые, преподаватель ОБЖ, уч. физкультуры.
62	Спортивный праздник «Мама, папа, я - спортивная семья», посвященный Дню	май	Учителя физической культуры.

	семьи.		
63	Районный этап Президентских состязаний.	май	Руководитель спортивного клуба
64	Районные соревнования по лёгкой атлетике.	май	Учителя физ.культуры
65	Соревнования велосипедистов «Безопасное колесо»	май	Руководитель спортивного клуба
66	Классный час «Безопасные каникулы».	Октябрь, декабрь, март	Классные руководители 1-11 классов
67	Классный час «Безопасное лето».	май	Классные руководители 1-11 классов
68	Проведение профилактических мероприятий в летний период «Летний лагерь - территория здоровья»	июнь	Руководитель летней оздоровительной площадки

### План мониторинга программы «Школа — здоровье для всех».

Контроль	Показатели	Осуществление контроля	Сроки	Кто контролирует
<b>Образовательный процесс: урочная деятельность</b>	1.Пропуски уроков физкультуры	Отметка в классном журнале	Ежедневно	Учитель физкультуры, кл.руководители
	2.Успеваемость и качество выполнения программы, сдача экзаменов	Отметка в специальной ведомости по классам	В конце каждой четверти, учебного года	ЗУВР
	3.Интерес и мотивация к урокам физкультуры	Анализ динамики годовых показателей у учащихся одного и того же класса	В течение года	ЗУВР
		Анкетирование учащихся	В течение года	Учитель физкультуры
<b>2.Образовательный процесс: внеурочная деятельность</b>	1.Посещение кружков, спортивных секций	Отметка в журнале	Ежедневно	Учитель физкультуры, педагоги доп.образования
	2.Выполнение программы кружковой работы	Проверка присутствия уч-ся в соответствии с отметкой в журнале	Раз в четверть	Зам.директора по ВР.
	3.Результаты участия в конкурсах, соревнованиях школьного, районного и краевого уровня, их динамика	Проверка журналов	В конце учебного года	Зам. директора по восп. работе

	4.Привлечение новых обучающихся к занятиям в спортивных секциях	По итоговым протоколам и приказам	По окончании проведения	Учитель физкультуры, классные руководители
	5.Посещение учащимися массовых мероприятий спортивного характера	Подсчет учащихся, посещающих занятия с учетом Ф.И. по журналам	В сентябре + контроль в мае	Учитель физкультуры
		По % участия от общего количества учащихся	По окончании мероприятия и в конце у. г.	Учитель физкультуры
<b>3.Состояние здоровья обучающихся</b>	1. Пропуски уроков по болезни	Отметка в классном журнале, наличие мед.справки	Еженедельно	Классный руководитель
	2.Наличие хронически больных детей	По медицинским картам с определением динамики	В конце года	Медицинский работник школы
	3. Наличие детей, имеющих вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотических средств)	- Анонимное анкетирование - Наблюдение	В начале учебного года	Соц. педагог, мед. работник, кл.руководитель
		Учет фактов по линии ОВД	ежемесячно	Социальный педагог
<b>4.Состояние санитарно-гигиенических условий работы</b>	1. Соблюдение режима проветривания	Наблюдение	Ежедневно	Зав. кабинетами
	2 Соблюдение норм освещения и отопления в помещениях гимназии	Наблюдение	1 раз в две недели	Зав. кабинетами
	3 Регулярная влажная уборка помещений	При составлении расписания	Ежедневно	Завхоз
	4 Соответствие учебной нагрузки обучающихся максимально допустимой (не более)		Еженедельно	Зам. директора по УВР, директор
<b>5. Соблюдение обучающимися гигиенических норм и правил</b>	1. Мытье рук перед едой	Наблюдение	Ежедневно	Кл. руководители
	2. Наличие чистой одежды для занятий физкультурой	Наблюдение	Ежедневно	Кл. рук.
	3. Наличие сменной обуви	Наблюдение	Ежедневно	Дежурный учитель и класс, кл. рук.

<b>6. Эффективность реализации программы физкультурно-оздоровительной работы в целом</b>	1.Подведение промежуточных итогов 2.Подведение общего итога работы по программе	Анализ	Май.	ЗВР
--	--	--------	------	-----

## 7. ЭТАПЫ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация программы предполагается в период 2019-2023 гг. в три этапа:

**I этап.** - 2020 — 2024 г. - Подготовительный этап реализация Программы.

Создание организационно-правовых условий для формирования безопасной среды и здоровьесберегающих условий обучения школьников.

**II этап.** - 2021 – 2023 г. – Формирующе-преобразующий (основной) этап. Реализация Программы в целом. Расширение образовательного потенциала деятельности школы, в том числе через работу секций дополнительного образования детей на базе школы и социальных партнеров. Стабилизация здоровья учащихся посредством совместной деятельности мониторинговой службы и службы здоровья с участием родительской общественности, партнерства.

**III этап** - 2023 — 2024 г. - Итогово-обобщающий этап. Анализ результатов внедрения Программы и тиражирование педагогического опыта. Определение перспективных путей дальнейшего развития Программы.

## 8. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

Создание максимально благоприятных условий для формирования здоровьесберегающей среды в школе, которые позволят обеспечить:

- повышение успешности учащихся в образовательной деятельности;
- формирование у учащихся готовности к сохранению и укреплению здоровья;
- снижение заболеваемости и функциональной напряженности учащихся;
- повышение готовности педагогов к здоровьесозидающей деятельности;
- усовершенствованную организацию здорового и рационального питания в ОУ.
- Наличие востребованного электронного банка ресурсов района и методических разработок в области обеспечения безопасности и здоровьесберегающей деятельности ОУ;
- Повышение уровней культурологической и валеологической грамотности и обеспечения безопасной жизнедеятельности обучающихся и их родителей; осознанная потребность в здоровом образе жизни.
- Сбережение здоровья и формирование культуры здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса.
- Улучшение физического и эмоционально-психологического состояния всех участников образовательного процесса.
- Расширение сети спортивных секций и видов физкультурно-оздоровительной работы;
- Рост спортивных достижений обучающихся;



- Повышение физического уровня обучающихся;
- Повышение профессиональной компетенции педагогов и работников школы в сохранении и укреплении физического, нравственного, морального и социального здоровья обучающихся (воспитанников).

### **ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ:**

- снижение заболеваемости учащихся на 5%;
- расширение спектра дополнительных образовательных услуг на 5% ежегодно;
- повышение степени удовлетворенности качеством образования в школе со стороны различных субъектов до 75%;
- снижение асоциальных случаев поведения школьников на 5%
- снижение показателей заболеваемости учащихся школы.
- доля здоровья детей с первой группой здоровья в общем контингенте школьников не менее 10%;
- среднегодовой процент заболеваемости детей в общем контингенте детей, обучающихся и воспитываемых по программам начального образования в режиме 6-ти и более часов пребывания не более 50%;

### **9. МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Основные результаты реализации Подпрограммы оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.

#### **Инструментарий проведения контроля.**

- мониторинг результативности выполнения программы;
- степень участия учащихся школы в акциях по пропаганде ЗОЖ;
- анализ статистических показателей и мониторинговых исследований;
- опросы учащихся, родителей, педагогов;
- общественная оценка качества работы школы – анкетирование всех участников образовательного процесса;

#### **Критерии эффективности реализации целевой программы.**

*Для образовательного учреждения:*

1. количество (динамика) чрезвычайных ситуаций в школе.
2. количество официальных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, в которых принимает школа;
3. доля учащихся, охваченных различными формами физкультурно-оздоровительной работы;
4. численность учащихся занимающихся в спортивных секциях по месту жительства;
5. количество прошедших обучение волонтеров;
6. уровень санитарно-гигиенического состояния школы;
7. оценка качества материалов, подготовленных в ходе реализации программы;

*Для учащихся:*

1. количество пропусков учебных занятий учащимися (дней/уч-ся/год);
2. количество уроков физической культуры, пропущенных учащимися.

3. количество по освобождению, уроков/уч-ся/год;
4. доля учащихся, участвующих в дополнительном образовании, %;
5. доля учащихся, занимающихся в физкультурных и спортивных секциях, кружках по отношению к общему их количеству, %.
6. доля учащихся, получивших травмы, по отношению к общему их количеству, %
7. количество (динамика) несчастных случаев в ОУ

Для педагогов:

1. доля педагогов, повысивших квалификацию в области обеспечения здоровья и безопасности учащихся, по отношению к общему их количеству, %
2. доля педагогов, владеющих здоровьесберегающими технологиями по отношению к общему их количеству, %;

### Социальный эффект от реализации программы

Для школы и родителей	Совершенствование здоровьесберегающей образовательной среды школы. Развитие социального партнерства с целью оптимизации здоровьесозидающего пространства образовательного учреждения. Развитие службы здоровья и службы сопровождения. Учет и реализация интересов основных субъектов образовательного процесса. Повышение удовлетворенности родителей качеством предоставленных образовательных услуг.
Для учащихся	Обеспечение образовательных запросов учащихся, имеющих особые образовательные потребности. Изменение отношения к своему здоровью как к ценности.
Для системы образования района	Получение положительного тиражируемого инновационного опыта, подлежащего передаче ОУ района и поселка. Расширение и углубление духовно-нравственной и валеологической составляющей муниципального образования.

### 10. ВОЗМОЖНЫЕ СЛОЖНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Возможные сложности (риски) реализации Программы	Пути их преодоления
Формальный подход школы к реализации здоровьесберегающей деятельности.	Стимулирование деятельности школы в области здоровьесбережения и формирование установки на получение результатов деятельности.
Возможно неприятие организации образовательного процесса на духовно-нравственной и валеологической основе частью педагогов.	Просветительская работа с педагогами. Обучение педагогов на курсах повышения квалификации. Методическая поддержка педагогов.
Недостаточность бюджетного финансирования.	Поиск дополнительных финансовых средств.

## 11. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Нормативно-правовую основу и методическое обеспечение реализации Программы составляют документы, характеризующие российскую государственную политику, региональные нормативные акты, локальные акты образовательного учреждения, методические материалы (представлены в Приложении 1)

## 12. ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ ПРОГРАММЫ.

1. **Здоровьесберегающая образовательная среда (ЗОС)** – совокупность компонентов ОУ, их функциональных взаимосвязей и субъектов – педагогов, учащихся (воспитанников) и родителей, в деятельности которых реализуется обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.
2. **Культура здоровья (КЗ)** – сознательная система действий и отношений, определяющих качество индивидуального здоровья человека, слагающаяся из ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей и являющаяся основой здорового образа жизни.
3. **Сетевое взаимодействие** – установление взаимосвязи между различными образовательными учреждениями или их подразделениями (в данном случае – службами здоровья). Основу сетевого взаимодействия составляют не структурные преобразования, а многочисленные социальные связи, обеспечивающие условия для создания общего образовательного пространства. Сетевое взаимодействие основывается на следующих принципах: открытость и общедоступность определенных ресурсов членов сети как для других членов сети, так и для непрофессиональной общественности; преимущественно «горизонтальное», не иерархическое взаимодействие членов сети.
4. **Служба здоровья образовательного учреждения (СЗОУ)** – организационная форма взаимодействия специалистов ОУ по обеспечению здоровья участников образовательного процесса, формированию их здорового образа жизни.
5. **Социальное партнерство** – технология координации разнонаправленной взаимовыгодной деятельности различных социальных субъектов, вынужденных в силу дефицита ресурсов, иных ограничивающих факторов объединить усилия, материальные возможности и инфраструктуру. Основными категориями социальных партнеров ОУ могут быть органы законодательной и исполнительной власти, учреждения, общественные организации и отдельные категории граждан, заинтересованные в совместной разработке механизмов сохранения и укрепления здоровья детей

## 13. ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ И ДОКУМЕНТАЛЬНАЯ ОСНОВА ПРОГРАММЫ

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.41, 42;
- Конвенцией по правам ребенка ст.6 п.1.2, 19, Конституцией РФ ст.41 п.3;
- Федеральный закон Российской Федерации от 21.11.2011г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» ст.7, 54;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» гл.ХІ;

- Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» 24.07.98 №124-ФЗ;
- Гражданским кодексом РФ гл.59 ст.1064, 1065 «Общие основания ответственности за причинение вреда»;
- Семейным кодексом РФ раздел 4 гл.12 ст 63, 65 «Права родителей по воспитанию и образованию детей»;
- Приказом Минобразования РФ от 15.01.2002г. №76 «О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях», Приказа Минобразования РФ от 07.08.2000г. №241,;
- Письмом Минобразования от 12.07.2000г. №22-06.778 «О принятии дополнительных мер по предотвращению несчастных случаев с обучающимися и работниками образовательных учреждений»;
- Постановлением правительства РК от 16.12.2013г. №500 «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2011 № 189;
- локальных актов школы, регламентирующих вопросы охраны здоровья обучающихся

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ МБОУ «РСШ № 1 имени ГСС В.П.ЛАПТЕВА»**

В школе ежегодно проводится углублённый медицинский осмотр школьников.

Характеристика состава учащихся школы по здоровью.

Учебный год	Количество уч-ся	I группа здоровья <b>Основная группа</b>	II группа здоровья <b>Подготовительная группа</b>	III группа здоровья <b>Специальная группа</b>	IV группа здоровья
<b>2017-2018</b>	443	120	321	2	-
<b>2018-2019</b>	453	249	161	7	5

Классификация учащихся, состоящих на диспансерном учете по различным заболеваниям.

Учебный Год	2018-2019	2019-2020
Всего учащихся	47	39

Из них имеют:

Заболевание	2018-2019 уч.год	2019-2020 уч.год

Сердечно сосудистые	1	5
Почек	2	2
ЛОР	34	27
Органов пищеварения	14	11
Эндокринной системы	21	24
ЦНС	6	11
Органов зрения	43	37
Ортопедические	49	19
Органов дыхания	3	3
Кожи	4	3
Тубинфицированные	64	62
Кариес	183	104

#### Физкультурные группы

Учебный Год	Основная	Подготовительная	Освобожденные
2018-2019	436	3	4
2019-2020	412	6	4

В связи с тем, что в школе большое количество учащихся с ослабленным здоровьем, педагогический коллектив проводит работу по сохранению и укреплению здоровья школьников совместно с медицинскими работниками школы. Также проводится мониторинг здоровья педагогического коллектива школы. Заболеваемость педагогов школы за три прошедших года практически не увеличивается.

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 3. СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. В школе работают оснащенный спортивный зал, имеется спортивная площадка, хоккейная площадка, баскетбольная площадка, стадион, оборудованные необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём. В школе работает спортивный клуб «Спортландия», в котором занимается 140 учащихся.

Урочная деятельность	Внеурочная деятельность			
	Традиционные дела	Курсы внеурочной	Кружки и секции	Общешкольные проекты

		<b>деятельности</b>		
Реализация на уроках физкультуры подпрограммы «Здоровая осанка» (профилактика плоскостопия и сколиоза)	Курс «Физическая культура» способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На уроках проводятся физкультминутки, гимнастика для глаз и рук. Динамические перемены. Диспансеризация.	«Готов к спасению жизни» (10 класс) «Народные подвижные игры» (5, 6) «Моё здоровье» (1-4 классы) «Если хочешь быть здоров» (7 класс) «Огонёк» (8 класс) «Танцевальная азбука» (7 класс) «Ритмика» (8, 9 лассы)	Секции: баскетбол, настольный теннис, стрельба, волейбол, ОФП, футбол. Кружки: «Вокальное пение», краеведческий кружок «Уголок России», «Изостудия», «Мастерская творчества», «Юные информатики», «Юный Гиппократ», «Физика в экспериментах», «Робототехника».	Дни Здоровья. Спортивный праздник «Мама, папа, я - спортивная семья». Спортивные мероприятия «Школа безопасности», «Коммунарские сборы», «Весёлые старты», «Здравствуй, лето!». Праздники здоровья на природе. Первенства школы по баскетболу, волейболу, шахматам, шашкам, лыжной подготовке, стрельбе. Участие детей в районных мероприятиях. Акции «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам», «Молодежь выбирает жизнь», «СТОП-наркотик».

#### **ПРИЛОЖЕНИЕ 4. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

В системе дополнительного образованию занимаются свыше 75 % учащихся школы.

Программы секционной и кружковой работы.

<b>№ п/п</b>	<b>Ф.И.О.</b>	<b>Объединение</b>	<b>Дни недели</b>	<b>Время</b>	<b>Кабинет</b>	<b>Классы</b>
<b>1</b>	Бокова Татьяна Александровна	«Изостудия»	вторник	13.00-15.00	Д 3 – 11	1- 5
			среда	13.00-15.00		
<b>2</b>	Лапаревич Тамара Михайловна	«Уголок России»	пятница	14.00-16.00	Д 3 – 10 Д 3 – 7	6, 8, 11
<b>3</b>	Малкова Алла Сергеевна	«Вокальное пение»	среда	14.00-16.00	Актовый зал	2-7
<b>4</b>	Гилько Наталья Адольфовна	«Мастерская творчества»	пятница	14.00-16.00	В 2 - 2	6-11
<b>5</b>	Козакова Ольга Евгеньевна	«Юные информатики»	пятница	13.00-15.00	Центр «Точка роста»	3-5
<b>6</b>	Молчанова Наталья Владимировна	«Юный Гиппократ»	понедельник	15.00-17.00	Центр «Точка роста»	9-11
<b>7</b>	Куликова Ольга Валерьевна	«Робототехника»	вторник	14.00-16.00	Центр «Точка роста»	6-10
<b>8</b>	Шаманская Марина Петровна	«Физика в экспериментах»	четверг	14.00-16.00	Центр «Точка роста»	8-10

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5. СОЦИАЛЬНЫЕ ПАРТНЕРЫ МБОУ «РСШ № 1 ИМ.ГСС В.П.ЛАПТЕВА»**

<b>№ п/п</b>	<b>Ф.И.О.</b>	<b>Секция</b>	<b>Дни недели</b>	<b>Время</b>	<b>Кабинет</b>	<b>Классы</b>
<b>1</b>	Мурадян Анастасия Дмитриевна	Баскетбол	вторник	14.00-16.00	Спортивный зал	6-10
			четверг	14.00-16.00		
<b>2</b>	Чеботарев Александр Валериевич	Волейбол	понедельник	15.00-17.00	Спортивный зал	7-11
			среда	15.00-17.00		
<b>3</b>	Чеботарев Александр Валериевич	настольный теннис	вторник	14.00-16.00	Спортивный зал	6-11
			четверг	14.00-16.00		
<b>4</b>	Мурадян Анастасия Дмитриевна	Футбол	понедельник	13.20-15.20	Спортивный зал	4-6
			среда	13.20-15.20		

№	Наименование общественных организаций, учреждений, с которыми сотрудничает общеобразовательное учреждение	Формы сотрудничества	Периодичность контактов
1	МБОУ ДОД «Радуга», Станция юных техников.	Фестивали, конкурсы, слеты, семинары. Посещение учащихся объединений «Судомоделирование», «Начальное техническое моделирование», «Деревянная мозаика», «Бумажная пластика», «Компьютерра».	По плану работы
2	Нижнепойменная детская школа искусств.	Конкурсы, викторины, совместные праздники. Посещение учащихся кружков «Декоративно-прикладное искусство», занятие на инструментах и т.д.	По плану работы
3	Кинотеатры, театры, планетарии.	Спектакли, учебно-познавательные фильмы.	По договоренности.
4	Нижнеингашский районный краеведческий музей.	Экскурсии, выставки, лекции, акции.	По плану работу.
5	ЦРБ, поликлиника п.Нижняя Пойма.	Профилактические медицинские осмотры и сопровождение школьников.	По плану работы
6	Органы социальной защиты семьи и детства.	Профилактические беседы для родителей, консультации.	Ежегодно
7	Правовые органы содействия школе (отделение полиции, РОВД; ГИБДД; ПДН; КДН)	Правовая неделя, классные часы, беседы с обучающимися.	1 раз в месяц
8	Администрация п.Нижняя Пойма.	Акции «Подарок ветерану», «Бессмертный полк», «Обелиск», участие учащихся в митинге 9 мая.	1 раз в год.
9	Поселковый клуб имени Дзержинского.	Конкурсы. Учащиеся школы занимаются в вокальном и танцевальном кружках, «Бисероплетение», «Лидер».	По графику работы
10	КИПК и ППРО	Повышение квалификации.	В течение года
11	Поселковая детская библиотека, железнодорожная библиотека.	Библиотечные уроки, конкурсы, выставки, профилактические беседы.	По графику работы
12	Детская юношеская спортивная школа.	Секции, соревнования, организация летнего отдыха.	По плану работы

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 6. ФУНКЦИИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ РАБОТНИКОВ ШКОЛЫ В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, ВХОДЯЩИХ В СЛУЖБУ ЗДОРОВЬЯ.**

### **1. Медицинской службы школы:**

- проведение диспансеризации учащихся школы;



- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы;

## **2.Функции директора:**

- общее руководство реализацией программы;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;

## **3 Функции заместителей директора**

- организация, координация, контроль;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе «Здоровья» и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;

## **4.Функции классного руководителя:**

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактических работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы «Здоровье»;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНВЕНТАРЯ И УЧЕБНО-СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

<b>№</b>	<b>Оборудование и инвентарь</b>	<b>Количество</b>	<b>№</b>	<b>Оборудование и инвентарь</b>	<b>Количество</b>
<b>1</b>	Стенка гимнастическая	20	<b>16</b>	Стойки волейбольные универсальные	1
<b>2</b>	Скамейка гимнастическая	8	<b>17</b>	Сетка волейбольная с тросом	1
<b>3</b>	Козёл гимнастический	1	<b>18</b>	Граната 0,5 кг	10
<b>4</b>	Мост гимнастический пружинящий	4	<b>19</b>	Лыжи	90
<b>5</b>	Мат поролоновый в чехлах	20	<b>20</b>	Ботинки лыжные	90
<b>6</b>	Канат для лазанья	2	<b>21</b>	Палки лыжные	90
<b>7</b>	Канат для перетягивания	1	<b>22</b>	Теннисный стол	7
<b>8</b>	Стойка для прыжков в высоту	2	<b>23</b>	Конь гимнастический	1

<b>9</b>	Обручи	15	<b>24</b>	Параллельные брусья	1
<b>10</b>	Скакалки	25	<b>25</b>	Гимнастическое бревно	1
<b>11</b>	Мяч набивной	8	<b>26</b>	Напольное бревно	1
<b>12</b>	Мяч футбольный	1	<b>27</b>	Палки гимнастические	15
<b>13</b>	Мяч баскетбольный	20	<b>28</b>	Кольца	1
<b>14</b>	Щит баскетбольный с кольцом и сеткой	6	<b>29</b>	Перекладина гимнастическая	2
<b>15</b>	Мяч волейбольный	20	<b>30</b>	Мяч полый	15

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 8. АНАЛИЗ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ С ПОЗИЦИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

1. Гигиенические условия в классе (кабинете): чистота, температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие /отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.п.
2. Число видов учебной деятельности, используемых учителем. Нормой считается 4-7 видов за урок. Однообразие урока способствует утомлению школьников, частые смены одной деятельности на другую требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут.
4. Число использованных учителем видов преподавания: словесный, самостоятельная работа и др. Норма не менее трех за урок.
5. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.
6. Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.), (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь и др.).
7. Длительность применения технических средств обучения в соответствии с гигиеническими нормами.
8. Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов для инициирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам.
9. Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы. Учителям необходимо помнить, что нарушения осанки формируется как раз в школе.
10. Физкультминутки и физкультпаузы, которые сегодня являются обязательной составной частью урока (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого).
11. Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Умение учителя выделить и подчеркнуть в большинстве тем вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.
12. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке.
13. Благоприятный психологический климат на уроке.

14. Умение учителя предупредить микроконфликты, грамотно их нейтрализовать без нарушения работы всего класса, обеспечивая профилактику «школьных невроз».
15. Преобладающее выражение лица учителя, к примеру, различные проявления доброжелательности и недоброжелательности, улыбочки – угрюмости и т.п. Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок.
16. Итоговая плотность урока, количество времени, затраченного школьниками непосредственно на учебную работу. Рекомендуемые показатели - в диапазоне от 60% до 80%.
17. Момент наступления утомления учащихся и снижение их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы Норма - не ранее чем за 5-10 минут до окончания урока.
18. Темп и особенности окончания урока К нежелательным показателям относятся:
- неоправданно быстрый темп заключительной части, ее «скомканность»;
  - отсутствие времени на вопросы учащихся;
  - необходимость торопливой, практически без комментариев, записи домашнего задания.
19. Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока: на одном полюсе - спокойно-деловое, удовлетворенное, умеренно-возбужденное состояние школьников; на другом - утомленное, растерянное, агрессивное, «взвинченное».

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 9. КРИТЕРИИ УРОКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

№	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		<i>рациональный</i>	<i>недостаточно-рациональный</i>	<i>нерациональный</i>
1.	Плотность урока	не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	более 90%
2.	Количество видов учебной деятельности	4-7	2-3	1-2
3.	Средняя продолжительность различных видов деятельности	не более 10 мин.	11-15 мин.	более 15-20 мин.
4.	Частота чередования различных видов учебной деятельности	смена не позже чем 7-10 мин.	смена через 11-15 мин.	смена через 15-20 мин.
5.	Количество видов преподавания	не менее 3-х	2	1
6.	Чередование видов преподавания	не позже чем 10-15 мин.	через 15-20 мин.	не чередуется
7.	Наличие эмоциональных разрядок (количество)	2-3	1	нет
8.	Место и длительность применения ТСО	в соответствии с гигиеническими нормами	с частичным соблюдением	в произвольной форме

			гигиенических норм	
9.	Чередование позы	поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся	имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся	частые несоответствия позы виду работы. Поза не контролируется учителем
10.	Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток	на 20-35 мин. урока по 1 мин. из 3-х легких упражнений 3-4 повторениями каждого	1 физкультминутка с неправильным содержанием и продолжительностью	отсутствует
11.	Психологический климат	преобладают положительные эмоции	имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный	преобладают отрицательные эмоции
12.	Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности	не ранее 40 мин.	не ранее 35-37 мин.	до 30 мин.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 10. ПОДПРОГРАММА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ».

### Занятия с родителями учащихся начальной школы (1-4 классы).

#### Занятие 1

1. Особенности организации режима учебной деятельности учащихся начальной школы.
2. Технологии здоровьесберегающего обучения в начальной школе.

#### Занятие 2

1. Возрастные особенности развития детского организма.
2. Индивидуальная оздоровительная программа.

#### Занятие 3

1. Главные принципы организации труда и отдыха учащихся начальной школы.
2. Тренируем тело – укрепляем дух.

#### Занятие 4

1. Гигиена тела и души:
  - водные процедуры;
  - здоровый сон;
  - чистота в мыслях.

2. Развиваем свои возможности.

### **Занятия с родителями учащихся средней школы (5-6 классы).**

#### **Занятие 1**

1. Адаптационный период в начале учебного года и особенности развития самостоятельности у младших подростков;
2. Роль взаимодействия семьи и школы в формировании культуры здоровья у младших подростков.

#### **Занятие 2**

1. Физиологические и психические особенности развития детей младшего подросткового возраста;
2. Учимся правильно дышать.

#### **Занятие 3**

1. Профилактика употребления алкоголя и табакокурения.
2. Следуем заповедям здорового питания.

#### **Занятие 4**

1. Проблема раннего полового созревания: вопросы психологической дезадаптации и адаптации подростков в социуме.
2. Чтобы труд был в радость.

### **Занятия с родителями учащихся средней школы (7-8 классы).**

#### **Занятие 1**

1. Адаптационный период в начале учебного года и особенности развития старших подростков;
2. Роль взаимодействия семьи и школы в формировании культуры здоровья у старших подростков.

#### **Занятие 2**

1. Физиологические и психические особенности развития детей старшего подросткового возраста;
2. Учимся правильно дышать.

#### **Занятие 3**

1. Профилактика табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков.
2. Следуем заповедям здорового питания.

#### **Занятие 4**

1. Проблемы полового созревания: вопросы психологической дезадаптации и адаптации подростков в социуме.
2. Чтобы труд был в радость.

### **Занятия с родителями учащихся старшей школы (9-11 классы).**

### **Занятие 1**

1. Юность и ее психологические проблемы.
2. Роль семьи в формировании здорового образа жизни старшего подростка.

### **Занятие 2**

1. Физиологические и психические особенности развития школьников юношеского возраста:
2. Выбираю путь. Смысл жизни – в чем он?

### **Занятие 3**

1. Профилактика табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков.
2. Профессиональный выбор и проблемы профориентационной работы педагогов и родителей.

### **Занятие 4**

1. Культура оказания родителями моральной поддержки и помощи ребенку в сложных жизненных ситуациях.
2. Психологическая готовность к экзаменам: пути и методы решения проблемы.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 11. ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ. ВОЗМОЖНОСТИ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ».**

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

В настоящее время одной из приоритетных задач в политике нашего государства стало решение проблемы, касающейся сохранения здоровья населения стране. Необходимость и актуальность такого подхода напрямую связаны с процессами, происходящими в современной России. Изменения в современном обществе касаются не только производственных технологий, но и самих способов нашей жизни и работы, коренного изменения устройства общества.

Для решения важнейших задач, стоящих перед обществом необходимо здоровое поколение нации, физически и нравственно развитые дети. Оценить значимость здоровья учителя при таком подходе нетрудно - больной педагог не может воспитать здоровых детей. Таким образом, здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

Труд учителя очень специфичен. Нелегко установить грань, где заканчивается производственная, «служебная» деятельность и начинается общественная, когда повышение квалификации переходит в чтение «для себя». Учитель продолжает трудиться и в нерабочее время: анализирует проведенные уроки, продумывает предстоящее занятие, накапливает новую информацию. Особенность интеллектуального труда заключается в том, что даже после прекращения работы мысли о ней сохраняются еще долго, а это ведет к перегрузке и возникновению неврозов. Педагогический труд требует хорошего здоровья, физической и психической подготовленности, уравновешенности нервных процессов. Учителю надо обладать большой работоспособностью, выдерживать действие сильных раздражителей, уметь концентрировать внимание, быть активным, бодрым, сохранять на протяжении всего рабочего дня высокий общий и эмоциональный тонус, способность быстро восстанавливать силы. Высокие требования к уравновешенности нервных процессов вызваны тем, что учителю в силу характера его деятельности необходимо: быть сдержанным в ситуациях, провоцирующих интенсивное возбуждение; проявлять терпение, уравновешенность, собранность; быть выдержанным и спокойным в изменяющихся условиях деятельности; отличаться четкостью дикции, уметь выразительно излагать мысли...Высокие требования к подвижности нервных процессов учителя связаны с тем, что он должен приступать к решению поставленных задач «без раскачки», быстро переключаться с одного вида деятельности на другой; быстро привыкать к новой обстановке, устанавливать контакты, непринужденно чувствовать себя в кругу незнакомых и малознакомых людей.

Одной из особенностей труда учителя является необходимость проявлять постоянный самоконтроль, преодолевать свое эмоциональное напряжение, поддерживать концентрацию внимания для достижения высоких педагогических результатов. Другая особенность педагогической деятельности – необходимость постоянно распределять внимание, выполнять несколько видов деятельности одновременно. Например: сочетать фронтальную и индивидуальную работу; слушать ответ ученика, анализировать его и держать в поле зрения весь класс; объяснять новый материал и поддерживать активность класса; писать задание на доске и объяснять...

Специфика педагогического труда заключается также в постоянной нагрузке на голосовой аппарат, который является очень сложной, тонкой и легкоранимой системой. Поэтому не редки случаи, когда через 5–7 лет педагогической деятельности голос учителя лишается многообразных оттенков, становится тусклым.

Нет в работе учителя (исключая учителя физкультуры) и должной физической нагрузки. А для нормальной деятельности мозга нужно, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, в том числе и от мышц.

Сегодня мы говорим о здоровье учителя, имея в виду единство физического, психического и социального благополучия человека - принцип триединого представления о здоровье.

Но чаще всего, здоровье педагогов, как и других профессиональных групп, изучается в основном под медицинским углом зрения, при котором анализируются медико-статистические показатели (число дней нетрудоспособности, статистика заболеваемости, результаты диспансеризации).

Но проблема здоровья учителей имеет свою важную специфику. Следует помнить, что профессия педагога относится к профессиям типа "человек-человек", а это связано с высокими эмоциональными затратами. По сравнению с другими профессиональными группами среди педагогов наиболее высок риск возникновения невротических расстройств, накопления тяжелых форм неврозов, соматических проблем. Психологический дискомфорт и состояние стресса возникают в связи с объективно и субъективно существующими причинами: физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей; высокий уровень ответственности; тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся; низкая оценка обществом учительского труда; возраст и стаж.

Кроме того, современному педагогу – участнику процессов модернизации образования, необходимо успевать вести проектную и исследовательскую деятельность, постоянно работать над своим самообразованием и решать многие другие задачи, без которых немислим сам образовательный процесс.

Самому педагогу чаще всего не под силу справиться с накопившимися проблемами, возникает необходимость психологической помощи и поддержки учительства как профессиональной группы с низкими показателями психологического и физического здоровья. И для решения этой проблемы необходима, в первую очередь, психологическая работа с учителем, которая заключалась бы в запуске механизмов по формированию способности к собственному развитию, к созданию мотивов и интересов быть здоровым.

В школе с 2003 года реализуется программа «Школа — здоровье для всех». Эти годы работы убедили нас, что здоровье детей во многом зависит от личного и профессионального здоровья педагога. Дети органически не приемлют фальши, с ними нельзя говорить на уровне призывов. И отношение учителя к собственному здоровью должно соответствовать требованиям, которые он предъявляет своим ученикам. Личность учителя, одухотворенная благородными мыслями и чувствами, ориентированная на общечеловеческие ценности, в том числе на ценности здорового образа жизни, - единственное средство убеждения детей и нейтрализации того негативного, что ребенок видит и слышит в окружающей его жизни.

С 2014 года в программу «Школа — здоровье для всех» был добавлен ещё один раздел - программа «Здоровье учителя. Возможности самосовершенствования».

Она призвана подчеркнуть неразрывную связь здоровья школьников и учителя, а также облегчить педагогам поиск полезной информации по этим актуальным вопросам и непосредственно использовать ее в своей профессиональной деятельности.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели:

- создание системы информационной и психолого-педагогической поддержки педагогов, направленной на формирование здоровьесберегающего пространства школы,
- обучение и воспитание культуры здоровья для предупреждения профессионально-личностной деформации,
- поддержание высокой работоспособности и сохранение здоровья.

Основные задачи:

- формирование чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих;
- развитие ценностной мотивации по укреплению своего здоровья и соблюдению правил поведения, отвечающих принципам ЗОЖ;
- интеграция медицинского и социально-педагогического взаимодействия учителей и медиков.

Основные направления деятельности:

- включение в учебный план работы школы мероприятий по здоровьесбережению для педагога;
- стимулирование учителей, ведущих и пропагандирующих здоровый образ жизни;
- использование возможностей медико-оздоровительного центра для улучшения физического благополучия учителей;
- создание условий для безопасного и здоровьесберегающего труда.

Формы и содержание здоровьесберегающей деятельности

№ п/п Наименование	Содержание
1. Семинар «Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья»	Рациональное питание и здоровье. Современные системы оздоровительного питания. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта и обмена веществ. Проблема избыточного веса. БАДы и другие витаминные комплексы. Психология здоровья. Представления о стрессе и психосоматических заболеваниях
2. Семинар	Психофизиологические и гигиенические основы организации учебно-воспитательного процесса в школе.



«Здоровьесберегающее пространство школы, пути его формирования»	Рациональная организация и гигиена учебной и интеллектуально-творческой работы. Здоровье человека и его социальное окружение. Организация мероприятий, программ в поддержку идей здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек среди подростков и молодежи.
3. Семинар «Основы педагогической психогигиены и психотерапии»	Дидактогении как причина нарушений психологического здоровья учащихся. Двигательная активность и гиподинамия. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Основы оздоровительной и лечебной физкультуры. Защитные системы организма. Иммуитет и его укрепление
4. Семинар «Неблагополучие здоровья учителей и причины, его определяющие»	Учитель и стрессы. Возможности преодоления стрессов. Отпуск – время дополнительных возможностей. Как поддержать и укрепить свое здоровье. Тренинг личностного роста для педагогов.(Приложение 1.)
5. Организация спортивных и оздоровительных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Соревнования</li> <li>– Экскурсии</li> <li>– Туристические походы</li> <li>– Воздушные, солнечные и водные процедуры</li> </ul>
6. Создание условий для безопасного и здоровьесберегающего труда	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проведение психологом тренингов по бесконфликтному общению</li> <li>– Обеспечение материально-пространственной среды для организации учебно-воспитательно-оздоровляющей деятельности</li> <li>– Соблюдение гигиенических норм и правил</li> <li>– Полноценное питание</li> <li>– Оптимизация педагогической нагрузки</li> <li>– Составление расписания с учетом всех требований санитарных норм и правил, пожеланий педагогов</li> </ul>

Ожидаемые результаты:

- повышение числа педагогов, посещающих спортивные секции;
- улучшение эмоционального состояния учителя и психологического климата в коллективе; уменьшение количества заболеваний среди учителей;
- увеличение числа преподавателей, принимающих участие в оздоровительных мероприятиях;
- повышение количества педагогов, мотивированных на укрепление своего здоровья и соблюдение правил поведения, отвечающих принципам ЗОЖ;

Без грамотного решения проблемы формирования культуры здоровья педагогов и учащихся школа не сможет выполнять свою задачу по охране здоровья. Учитель, не заботящийся о своем здоровье, не мотивированный на его сохранение и укрепление, при всем старании остаться здоровым в современных условиях жизни не может.

## Приложение 1

Умение пользоваться способами саморегуляции своего эмоционального состояния может помочь учителю снизить психоэмоциональное напряжение и сохранить свое здоровье. Систематическое использование упражнений по саморегуляции будет способствовать развитию эмоциональной гибкости и устойчивости. Психорегуляция включает в себя занятия спортом, методы релаксации, аутогенную тренировку. Одним из способов саморегуляции своего эмоционального состояния является самовнушение. Ниже приводятся некоторые из формул:

- Я собран и уравновешен, у меня приподнятое и радостное настроение. Я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым; я активен и бодр. Я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил.

- Я могу наслаждаться своей работой. У меня хорошая работа. Каждый день я с радостью иду на работу. Я работаю легко и радостно. У меня все получается. Это просто здорово – работать с детьми. От своих учеников я заряжаюсь молодостью и энергией. Я энергичен, молод душой и оптимистичен.

- Сегодня я – успешный учитель. Я верю в свои силы, способности, таланты. Я начну и закончу сегодняшний день радостно и успешно. И так будет ежедневно. Так будет всегда. Так будет всю мою жизнь, которой никто не распоряжается, кроме меня самого.

Самовнушение предполагает многократное повторение формул, лучше всего их произносить утром после сна или по дороге в школу. Ну, а если учитель испытал стресс?

Как он может помочь себе?

### Упражнение по выведению отрицательных эмоций:

1. Говоришь «стоп» и запрещаешь своим фантазиям далее развиваться и захватывать мозг, управляя эмоциями.

2. Представляешь, что в центре груди находится клубок серого цвета. Вытягиваешь его за нить, перематывая на бобину, которая находится в пространстве. В какой-то момент ты увидишь, что нитка становится светлее. Отрежь ее и отправь полученный шарик в космос, где он сгорит.

Согласно утверждениям психологов, в борьбе со стрессом также помогают:

Ранний подъем. Встаньте на час раньше остальных членов семьи, чтобы у вас было время спланировать день и немного побыть наедине с собой.

Разделение труда. Ненавязчиво и мягко переложите часть своих домашних или рабочих обязанностей на домочадцев или сослуживцев.

Периодический отдых. Почаще делайте передышки, даже 10 минут достаточно чтобы расслабиться восстановить дыхание и отвлечься от насущных проблем.

Физические упражнения. Хорошо известный способ избавиться от стресса заключается в выполнении несложной разминки, простого массажа и просто потягивания.

Снисхождение к себе. Не стоит слишком многого от себя требовать: дайте себе право на ошибку, неточность и неправильный поступок.

Хотя бы на несколько дней запретите себе думать о неприятном, мучиться угрызениями совести и сомнениями относительно правильности своих поступков.

Расслабление. Приятная музыка, любимый фильм, небольшая прогулка помогут отвлечься от неприятных мыслей.

Желание прощать. Научитесь не обращать внимание на неприятности прощать тех кто вас расстраивает. Прощая их вы даёте себе возможность не сосредоточиваться на проблемах. А это сбережёт и нервы и здоровье.

Готовность решать проблемы. Не стоит бежать от трудностей. Надо научиться их решать, иначе их может накопиться столько, что груз окажется для вас просто неподъёмным.

Целью деятельности нашего коллектива является формирование и воспитание здорового и успешного человека. На вооружение мы взяли советы психолога Е.И.Кутовой «Девять правил психологического настроения успешного человека»:

1. Развивай в себе настрой, полный любви к делу, которым ты занимаешься, не забывая о том, что это выбор!
2. К испытаниям готовься мысленно и физически. Умей быть здоровым душой и телом. Не умеешь – учись!
3. Получай удовольствие от предстоящего испытания тебя в новом статусе.
4. Будь всегда позитивно настроен. Не бойся ставить перед собой сложные задачи. Стресс – следствие неуверенности, поэтому верь и доверяй себе.
5. В любой ситуации нужно растворяться в том что ты делаешь в данный момент. Не живи в прошлом и не проживай будущее сегодня – это равносильно поражению. Будь в настоящем!
6. Мысль материальна. Контролируй свои мысли. Если твой ум спокоен, то и тело не будет зажато.
7. Если не можешь изменить ситуацию, то измени отношение к ней.
8. Сосредотачивайся на том, что тебе дано контролировать, и отключись от того, что выше твоих возможностей.
9. Потерпев поражение, воспринимай его как опыт. Понимание своих ошибок должно привести тебя в дальнейшем к победе. Не опускай руки и не отходи в сторону как неудачник.
10. Главное получай удовольствие и радость от любого процесса, чем бы ты ни занимался: спортом, учёбой, бизнесом, семьёй.

#### Антистрессовая гимнастика

1. Несколько раз приподнимите и опустите плечи, а затем, чтобы избавиться от ощущения «зажатых» плеч и застывшей шеи, поворачивайте ими.
2. ненадолго присядьте, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов.
3. Посмотрите вверх и протяните руки, стараясь «достать до неба» - сначала одной рукой, затем другой, и обеими вместе.
4. Потрите голову и ощупайте всю ее подушечками пальцев.
5. Потяните себя за волосы. Затем опустите руки - уф-фы!
6. Сожмите рукой челюсть. Ощупайте ее кончиками пальцев (это упражнение особенно хорошо для тех, кто привык сжимать челюсти и скрипеть зубами).
7. Сожмите челюсти, потом широко раскройте рот, представьте себе, что находитесь на сцене Большого театра и произнесите: «Ааа аааа!»
8. Зажмурьте глаза, а потом широко раскройте. Повторите это несколько раз.
9. Закройте глаза и медленно сделайте вдох и выдох, сосредоточившись на том, как воздух проходит через ноздри. По возможности представьте себе что-нибудь приятное.

### Релаксация «Небо»

Цель: расслабление, ощущение покоя, приобретение способности управлять своими мыслями. Осознание того, что отвлекает, и избавление от этого.

Время: 5 мин.

Возраст: от 6 лет..

1. Сядь в кресло прямо, опираясь на спинку (но не напрягаясь), ноги должны касаться пола (можно сесть на пол, скрестив ноги). Закрой глаза.
2. Представь прекрасное голубое небо. По нему двигаются облака. Ты наблюдаешь за ними. Если ты о чем-то думаешь, пусть твои мысли улетят вместе с облаками. Ты сосредоточен на небе. Человек, смотрящий на облака, - внутренний наблюдатель, тот, кто всегда наблюдает за твоими мыслями.
3. Внутренний наблюдатель очень спокоен, уравновешен и счастлив. Ты ощущаешь покой, тишину и радость.
4. Открой глаза. Некоторое время посиди спокойно. Затем медленно встань.

### Упражнения на избавление от отрицательной энергии, способности контролировать ситуации

#### Упражнение «Психоэнергетический зонтик»

Упражнение проводится в первые минуты после начала урока или периодически в течение всего урока. Учитель встает перед ребятами, желательно в центре классной комнаты, и в процессе объяснения урока старается представить, что над классом образуется своеобразный «зонтик», плотно накрывающий всех учеников. Цель учителя: уверенно, крепко и стабильно держать ручку этого «зонтика» на протяжении всего урока. Упражнение формирует способность контролировать ситуацию в классе.

#### Упражнение "Настроение"

Нужно взять цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслаблено, левой рукой нарисовать абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как Вам больше хочется, в полном соответствии с Вашим настроением. Попробовать представить, что Вы переносите Ваше грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Когда мы заканчиваем рисунок, переворачиваем бумагу и на другой стороне листа пишем 5-7 слов, отражающих Наше настроение. Долго не думая, смотрим на свой рисунок, как бы заново проживая своё состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разрываем лист и его выбрасываем. Условно наше эмоциональное состояние переносится на рисунок.

#### Упражнение "Пресс"

Его рекомендуется практиковать перед работой в "трудном" классе, разговором с "трудным" ребенком или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Представляем внутри себя на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с нею. Теперь резко выталкиваем пресс вместе с отрицательной энергией. Заканчивается упражнение расслаблением.

## Упражнения на снятие психомышечного напряжения, на уверенность в себе.

Упражнение «Гора с плеч».

Выполняется стоя, можно сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

Упражнение "Замок".

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении "замок". Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед в замке. Задержка дыхания (2— 3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

## Упражнение на расслабление мышц рук.

Педагоги часто сталкиваются с профессиональными заболеваниями рук. Чаще всего профессиональные заболевания выражаются в нервнo-мышечных болях в пальцах, запястье, предплечье и плечевом поясе, реже – в мышцах лица и корпуса. Широко раздвигаем пальцы руки. Все пальцы, кроме большого, опускают на ладонь с лёгким нажимом. Ногтевые фаланги при этом не сгибаются. Упражнение направлено на выработку самостоятельных движений каждого пальца в отдельности. Ударяем по подушечке большого пальца последовательно подушечками указательного, среднего, безымянного и мизинца. Веерообразно раскрываем пальцы в воздухе круговым движением от себя с одновременным раскрытием ладони. При возвращении в исходное положение пальцы собираются, второй палец соприкасается с первым. Описываем круги каждым пальцем поочередно несколько раз. Сначала вниз, потом вверх. Это упражнение хорошо укрепляет ладонь и межкостные мышцы. Вытягиваем прямо перед собой одну из рук ладонью вниз, пальцы сложены в кулак при минимальном напряжении. Кисть делает круговое движение при спокойном положении руки то вправо, руки то вправо, то в лево. То же повторяют другой рукой.

## Упражнения-настрои.

У учителя не всегда есть время и место, чтобы регулярно проводить психотехнические упражнения. В этом случае можно использовать метод вербального самовнушения, применяемый врачом Г.Н. Сытиным. Он предлагает формулы, которые учитель может произносить про себя или вслух утром и вечером, по дороге на работу, в течение рабочего дня, перед трудной беседой.

«Настрой на работу»

«Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Она является для меня высшим смыслом моей жизни».

«Настрой в течение рабочего дня»

-«Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе».

-«Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом».

-«Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я открыт к диалогу с моими учениками».

«Настрой перед сложным разговором»

-«Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию».

-«Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности» «Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя бодрым, энергичным после работы. После работы я чувствую бодрость, энергию во всем теле».

Настрой на уверенность в себе

-«Я все умею. Урок у меня получится. Я справлюсь с ситуацией.»

Настрой на любовь к профессии и детям.

- «Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих учеников. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу».
- «Утренние и вечерние настроения» «Я человек смелый и уверенный в себе. Я все смею, все могу и ничего не боюсь»
- «Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учениками».

### Звуковая гимнастика

Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие.

Звук «О» — воздействует на сердце, легкие;

Звук «Я» ; Звук «М» — воздействуют на работу всего организма;

Звук «ХА» — помогает повысить настроение.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 12. ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ МБОУ «РСШ № 1 ИМ.ГСС В.П.ЛАПТЕВА ».** **ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ**

Анализ статистических данных и результатов профилактических осмотров, проведенных в последние годы офтальмологами, показывает, что заболеваемость органов зрения у детей остается на высоком уровне. Наиболее частой причиной понижения зрения является близорукость, которая развивается главным образом в школьные годы. К моменту совершеннолетия пятая часть школьников из-за близорукости оказывается ограниченной в выборе профессии. 14,5% детей с тяжелой близорукостью уже в детском возрасте становятся инвалидами. В дошкольном возрасте у 1-2% детей появляется косоглазие, которое у 2/3 вызывает амблиопию, без лечения такие дети становятся практически слепыми на один глаз. Правильная организация профилактической работы, своевременное лечение, диспансерное наблюдение - единственно реальный путь борьбы с причинами, вызывающими понижение зрения в детские годы.

Исполнение данной профилактической программы не требует дополнительного финансирования.

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

1. Совершенствование деятельности образовательного учреждения, направленное на охрану зрения обучающихся.
2. Организация физического воспитания детей с учетом функциональных отклонений в здоровье.

### **Методические рекомендации по гигиене зрения детей для педагогов-предметников, классных руководителей, медицинских работников, воспитателей.**

Зрению принадлежит исключительно важная роль в жизни каждого человека. Оно доставляет сознанию наиболее полную информацию об окружающем нас мире. Глаз является одним из самых драгоценных органов человека, (он дает нам тысячи ощущений в минуту); зрение - одно из удивительных даров природы. У человека нет более надежного, верного помощника и защитника, чем глаз. Недаром народная пословица гласит "Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать", "... береги..., как зеницу ока". Работа глаз в среднем

продолжается 15-18 часов в сутки. Чтобы сохранить хорошее зрение, надо с раннего детского возраста, и особенно в годы школьного обучения, бережно относиться к глазам. Известно, что количество детей с пониженным зрением увеличивается по мере перехода из класса в класс. У школьников чаще всего развивается близорукость, которая, как правило, не бывает высокой, но у некоторых детей при неблагоприятных условиях внешней среды, близорукость продолжает прогрессировать и может достигнуть такой степени, при которой обучение в массовых школах становится невозможным.

Еще в девятом веке ученые установили, что развитие близорукости способствует недостаточное и нерационально устроенное освещение естественное и искусственное. К плохим условиям освещения особенно чувствительны дети с дефектами зрения. Свет влияет на умственное, психологическое и психическое развитие детей. Лучшим видом освещения является дневное, так как солнечный свет наиболее полезен для организма человека, особенно детского. Солнечный свет повышает обмен веществ, что способствует правильному росту и развитию детей. Содержащиеся в нем ультрафиолетовые лучи действуют губительно на возбудителей различных болезней. Солнечный свет укрепляет организм ребенка, улучшает его самочувствие, и тем самым, повышает внимание и работоспособность учащихся. Поэтому использование дневного света должно быть максимальным. Для этого не следует в учебных помещениях ставить на подоконники ветвистые растения, наглядные пособия, большие аквариумы и т.д. Очень важно следить за чистотой оконных стекол, не допускать их загрязнения, замерзания, запотевания. Совершенно недопустимо замазывать оконные стекла краской.

Наши глаза легко приспосабливаются к изменяющимся условиям освещения. Однако, слишком яркие переходы от слишком яркого света к слабому очень утомительны для глаз и их следует избегать. Освещение должно быть равномерным по всему учебному помещению. На рабочее место свет должен падать слева, чтобы избежать тени от правой руки во время письма. Для защиты глаз от прямого слепящего действия солнечных лучей рекомендуется использовать раздвигающиеся занавески из легкой материи. Правильный выбор света при окраске учебных помещений и предметов их оборудования, улучшает условия зрительной работы учащихся. Научно доказано, что зеленый цвет оказывает наиболее благоприятное действие на зрительные функции, уменьшает утомление, снижает зрительное напряжение. Именно поэтому, светло-зеленый цвет должен найти преимущественное применение при окраске панелей стен, крышек учебных столов, парт. Светлая окраска не только повышает освещенность рабочих мест за счет отраженного света, но она имеет и психологическое значение. Занятия в светлом помещении повышают жизненный тонус и работоспособность учащихся, в результате они бывают более внимательными и активными на уроках.

Сила дневного света непостоянна. Она зависит от климатических условий, размера окон, их расположения и глубины помещения, состояния облачности, времени года и т.д. Если дневного света недостаточно, надо включить искусственное освещение и дополнение к естественному. В учебных мастерских, где зрительная работа особенно напряжена, наряду с общим освещением рекомендуется и местное. Наибольший зрительный комфорт создают люминесцентные лампы, т. к. спектр их ближе всего к спектру дневного света и приятен для глаз. Большие размеры светящейся поверхности люминесцентных ламп создают высокий уровень освещенности и более равномерное распределение яркости в поле зрения учащихся при отсутствии как прямой блеклости (от раскаленной нити лампы), так и отраженной (от предметов оборудования и т.д.). Освещенность от ламп в классных комнатах, на партах и классной доске должна быть не менее 150 люксов при

использовании ламп накаливания и 300 люксов при освещении люминесцентными лампами. Для классов световой коэффициент (т.е. отношение застекленной площади окон и площади пола) должен составлять 1:5 для прочих помещений школы — 1:8. Для создания равномерного освещения в классе следует располагать светильники в два ряда.

Важное значение имеют классные доски. Плохо освещенная классная доска, черпая лакированная поверхность, создающая блики, затрудняет зрительную работу учащихся и способствует более быстрому наступлению утомления зрения. Черные доски, которые рекомендуются только для кабинетов черчения и рисования, не реже одного раза в год равномерно покрывают матовой краской, а появившийся на них блеск устраняют протиранием смесью нашатырного спирта с водой (одна столовая ложка нашатырного спирта на одну столовую ложку воды).

В классных помещениях и учебных мастерских лучше устанавливать коричневые или зеленые доски, чтобы избежать резкого контраста между поверхностью доски и прилегающей к ней светлой поверхности стены. Четкость письма на доске зависит также и от качества мела: он должен быть мягким - не ломаться и не крошиться во время письма. Поэтому лучше пользоваться не искусственным мелом, а мелками. Классные доски размещают на передней стене так, чтобы их середина находилась на уровне глаз школьников, а нижний край на расстоянии 85 см. от пола в начальных классах и 95 см. - в старших. Тогда учащимся не придется напрягать зрение при рассмотрении написанного на доске.

Надо строго следить за тем, чтобы поза детей во время занятий была правильной, так как это имеет большое значение для сохранения зрения. Правильной она считается в таком случае, если ученик сидит прямо с небольшим наклоном головы, плечи его находятся на одном уровне, ноги согнуты под прямым углом в тазобедренном и коленном суставах, поясничная часть спины упирается в спинку стула, ступни ног - о подножку или о пол, две трети или три четверти бедра лежат на сидении.

Очень важно соблюдать расстояние от глаз до рассматриваемых предметов, которые при хорошем зрении или, при его коррекции очками, должно составлять 30-35 см. При таких соотношениях, условия для зрительной работы наиболее благоприятны. Если ученик, списывая с доски, прищуривается и низко склоняется над тетрадью или книгой во время письма и чтения, необходимо направить его к главному врачу.

Надо помнить, что частая и длительная работа на близком расстоянии очень утомительна для зрения и способствует его нарушению. В начале каждого учебного года надо правильно рассадить учащихся за столы (парты). Помимо соответствия школьной мебели росту детей следует учитывать и состояние их зрения. Дети с пониженной остротой зрения должны сидеть за передними партами. При хорошей коррекции остроты зрения очками, учащимся разрешается сидеть за любой партой. Учащимся, сидящим в третьем ряду парт от окон, рекомендуется в течение учебного года не менее двух, трех раз пересаживать за парты, стоящие во втором и первом ряду, т.к. условия для зрительной работы здесь лучше.

Нужно следить за тем, чтобы текст, рисунок, наглядное пособие, которыми пользуются учащиеся, были достаточно контрастны с фоном - бумагой, доской. Небезразлично какого качества бумага используется для письма, на какой бумаге напечатана книга и какого качества



печать. Хорошо известно, например, что темная буква видна на белом фоне, хуже на сером, и совсем плохо на темном.

Нельзя разрешать учащимся писать на тонкой просвечивающей бумаге, а также на глянцевой, т.к. это очень утомительно для глаз. Для письма надо пользоваться автоматическими ручками с мягкими перьями и чернилами черного или насыщенно-синего цвета, или шариковыми ручками с мягкой темной пастой.

Сохранение зрения во многом зависит и от расписания учебных занятий. Расписание должно быть составлено так, чтобы учебная нагрузка равномерно распределялась по дням недели, чтобы не было концентрации в один только "трудных" или только "легких" предметов. Кроме того, уроки по предметам, требующим большого напряжения зрения (математика, русский язык, иностранный язык и другие) не должны следовать один за другим. Их необходимо чередовать с уроками по физической культуре, музыке и другими.

При построении урока необходимо учитывать продолжительность активного внимания детей, которое с возрастом повышается. Внимание учащихся и степень их утомления, в том числе и зрения, зависит также от методов ведения урока. Чем интереснее построен урок, тем медленнее нарастает общее утомление, и тем меньше устают глаза.

Чрезвычайно важно для сохранения зрения правильно организовать перемены, которые лучше всего проводить на воздухе и в движении. Нельзя разрешать учащимся во время перемен оставаться в классе или повторять заданные на дом уроки, а чтобы не сокращать длительность перемен, урок надо кончать вовремя, вместе со звонком. Учитель должен обязательно знать о состоянии зрения своих воспитанников. Он должен следить за тем, чтобы дети, которым назначены очки, пользовались ими во время занятий, чтобы они не надевали чужих очков, не носили неисправных - с разбитыми стеклами или сломанной оправой.

Необходимо разъяснять учащимся пользу ношения очков, для предупреждения дальнейшего ухудшения зрения и приучать их к бережливому обращению с ними. Очень важно своевременно и умело пресекать всякого рода насмешки в адрес детей, которым назначены очки. Прежде чем привлекать учащихся к общественно полезному труду, надо посоветоваться со школьным медицинским работником и выявить детей с нарушением зрения.

Например, нельзя направлять на работу, связанную с подъемом тяжестей детей, имеющих близорукость свыше 3.0 единиц. Чтобы сохранить хорошее зрение надо также беречь глаза от повреждений и заболеваний. Чаще всего травматизм имеет место при работе в учебных мастерских. Нерациональное освещение рабочего места, нарушение мер, направленных на защиту глаз от отлетающих осколков при работах на металлорежущих станках и работах, связанных со значительным выделением пыли, способствуют травмам глаз. Чтобы избежать их, необходимо снабжать учащихся индивидуальными защитными очками или другими защитными приспособлениями в виде защитных сеток, экранов, щитов и т. п.

Частое и длительное пребывание в запыленных помещениях, занятия в условиях недостаточного освещения и не систематическое пользование очками способствуют развитию заболевания глаз: блефарита (воспаление ресничного края век) или хронического конъюнктивита (воспаление соединительной оболочки глаза). Наиболее опасен для окружающих острый конъюнктивит, возбудителем которого являются микробы, могущие попасть в глаза вместе с частицами пыли. Некоторые формы острых конъюнктивитов заразны и легко передаются от больного к здоровому при попадании в глаза гнойного отделяемого через грязные, невымытые руки, при пользовании общим полотенцем, носовым платком и др. общими предметами. Поэтому, если учащийся начинает тереть глаза, жмуриться от обилия света или у него появляется покраснение глаз, слезотечение, гнойное отделяемое, необходимо направить его к главному врачу и не допускать к занятиям без медицинской справки о возможности посещения школы.

На родительских собраниях следует обращать внимание родителей на необходимость обеспечения школьника постоянным, удобным местом для занятий: письменным столом или партой. Их размещают у окна так чтобы дневной свет падал на рабочую поверхность слева. В вечернее время следует пользоваться настольным светильником с лампой мощностью 60 Ватт с непрозрачным абажуром. Очень вредны для зрения домашние занятия за столом, имеющим полированную поверхность или покрытым стеклом, так как лучи света отраженные последними создают сильный блеск, оказывающий слепящее действие. Крайне утомителен и резкий контраст между поверхностью стола и белоснежной поверхностью тетради. Поэтому полезно во время занятий покрывать стол листом зеленой бумаги или светлой скатертью. Домашние занятия учащихся первых, вторых классов должны продолжаться не более 1,5 -2 часов, учащихся третьих, четвертых классов - не более 2 часов и старших школьников не более 3.5 - 4 часов. Очень важно чередовать зрительную работу с отдыхом для глаз. Через каждые 30-40 минут занятий нужно устраивать 5-10 минутные перерывы.

Особенно важно соблюдать правила гигиены детям более предрасположенным к возникновению нарушения зрения (дети близоруких родителей, с ослабленной аккомодацией, с ложной близорукостью и др.).

Предупреждению нарушений зрения способствует общее укрепление организма: предупреждение и лечение общих простудных, хронических, инфекционных заболеваний, прежде всего рахита, ревматизма, тонзиллита, нарушения осанки, сколиоза, плоскостопия, туберкулеза, кариеса зубов;

1. правильный режим дня;
2. полноценное сбалансированное питание;
3. занятие физической культурой и спортом: ежедневная утренняя гимнастика, закаливание организма воздухом, солнцем и водой.

В настоящее время доказано, что, например, близорукость чаще возникает у детей с отклонением в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Учеными офтальмологами МНИИ глазных болезней им. Гельмгольца разработаны специальные физические упражнения для мышц глаза. Эти физические упражнения (или их варианты) необходимо выполнять с целью профилактики появления и прогрессирования нарушения зрения. Мы приводим несколько из этих упражнений, наиболее простых и доступных для выполнения их на уроках во время школьных занятий и дома.

№ п/п	Исходное положение	Упражнение	На что влияет
1	Исходное положение (И.П.) - сидя.	Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.	Упражнение укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаз и улучшению кровообращения в них.
2	И.П. - сидя.	Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды, держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см. от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд, опустить руку. Повторить 10-12 раз.	Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
3	И.П. - сидя.	Быстро моргать в течение 1 минуты с перерывами.	Упражнение способствует улучшению кровообращения.
4	И.П. - сидя.	Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец к носу, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз.	Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
5	И.П. - сидя.	Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений указательными пальцами. Повторить в течение 1 минуты.	Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.
6	И.П. - стоя.	Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 секунд, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 секунд, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 секунд. Повторить 5-6 раз.	Упражнение укрепляет мышцы глаз (бинокулярное зрение).
7	И.П. - стоя.	Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем, медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем. Повторить 10-12 раз.	Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию.
8	И.П. -сидя.	Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко обоих глаз.	

		Спустя 1-2 секунды снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.	
9	И.П. - сидя.	Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг, медленно закрывать глаза, пальцы удерживают кожу надбровных дуг. Повторить 8-10 раз.	
10	И.П. -сидя.	Второй, третий и четвертый пальцы рук положить так, чтобы второй палец находился у наружного угла глаза, третий - на средние верхнего края орбиты и четвертый - у внутреннего угла глаза; медленно закрыть глаза, при этом пальцами оказывать небольшое сопротивление. Повторить 8-10 раз.	
11	И.П.-сидя.	Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна. Повторить 8-12 раз.	
12	И.П. - сидя.	Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении. Повторить 4-6 раз.	

Правильный образ жизни, соблюдение научно-обоснованного режима зрительной работы, полноценное сбалансированное питания, регулярные занятия физкультурой и спортом, специальные физические упражнения для глаз обеспечат хорошее здоровье детям и нормальную функцию глаз.

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ Организация зрительного режима детей**

### **Правильное питание.**

Большое значение для хорошего зрения имеет правильное питание, включающее достаточное количество витаминов, особенно А. Витамин А содержится в таких продуктах, как печень, желток яиц, сливочное масло, морковь, шиповник, зеленый лук. молоко. Витамин А является компонентом зрительного пурпура (родопсин), который входит в состав палочек и обеспечивает сумеречное зрение, участвует в биохимических процессах глаза.

### **Организация рабочего места в школе и дома.**

Все зрительные функции резко снижаются в условиях плохой освещенности. Наиболее благоприятной для работы зрительного анализатора является естественная освещенность в пределах от 800 до 1200 люкс. Основные гигиенические требования, предъявляемые к освещению, включают достаточность и равномерность освещения, отсутствие резких теней и блеска на рабочей поверхности. В солнечные дни избыток солнечных лучей создает на рабочем месте солнечные блики, слепит глаза и этим мешает работе. Для защиты от прямых солнечных лучей

можно пользоваться легкими светлыми шторами или жалюзи. В осенне-зимний период естественного света не хватает, поэтому необходимо включать искусственное освещение. Искусственными источниками свет могуч служить лампы накаливания и люминесцентные лампы. Освещенность рабочих поверхностей лампами накаливания не должна быть меньше 150 люкс, люминесцентными лампами - 300 люкс. На освещенность помещения влияет чистота оконных стекол. Немытые стекла поглощают 20% световых лучей. При искусственном освещении настольная лампа должна находиться слева и быть обязательно прикрыта абажуром. Мощность лампы рекомендуется в пределах от 60 до 80 ватт, при этом не исключается общее освещение в комнате.

## **Режим дня и зрение.**

Физическая культура, спорт, закалка - самые лучшие средства сохранения здоровья, наука и практика подсказывают, что особенно на первых порах самые простые упражнения и есть самые эффективные. Рабочая поза за столом будет правильной и удобной, если размеры стола и стула соответствует вашему росту и пропорциям тела. Решающий эффект приносят последовательность и упорство в их применении. Исследования врачей показали, что после занятий физической культурой у школьников возрастает острота зрения, улучшаются и другие зрительные функции. Наблюдения гигиенистов говорят о том, что 82 - 85% дневного времени учащиеся среднего школьного возраста находятся в состоянии относительной неподвижности (сидят). Эти школьники отстают в росте и массе тела от своих сверстников, чаще болеют, у них чаще наступает ухудшение зрения. Физическая работа улучшает функционирование многих спечем организма, обмен веществ, усиливает вентиляцию легких, кровоснабжение мола и всех органов и систем организма, в том числе органа зрения. Работоспособность человека также меняется периодически, при этом физиологи отмечают два главных периода активности: от 9 до 12 часов и от 16 до 18 часов. Вот почему большинство ребят учатся в первую смену, а уроки готовят после 16 часов. В промежутке между этими периодами вы отдыхаете, занимаетесь физическим трудом, спортом, играми, т.е. такой деятельностью, которая по своему характеру противоположна предыдущей. Что касается школьников, занимающихся во вторую, смену (с 14.00), то им домашние задания рекомендуется делать утром (с 9.00 до 11.00 - 12.30). Вечером после школы отмечается снижение функционального состояния всех систем организма, ребятам в это время лучше погулять, заняться физическим трудом, спортом, помочь по дому и т.д.

## **Организация зрительного режима у детей.**

### **Телевизор в доме.**

Есть "хорошие" и "плохие" телезрители. "Хорошие" телезрители выбирают ту передачу из всей программы, которая им нравится, обсуждают увиденное, спорят. Телевидение заставляет их сопереживать, побуждает к активности, возбуждает любопытство, толкает на поиск и т.п. "Плохие" телезрители - это те, которые включают телевизор сразу, как только пришли домой, и выключают его, ложась спать, а между делом разговаривают, читают, едят, время от времени бросая рассеянный взгляд на экран. Ежедневное оцепенение приводит к застою мысли, душевной пассивности. Длительный просмотр телепередач может повести к усилению невротических реакций вплоть до развития судорожного припадка. Напряжение зрения объясняется не какой-то особой спецификой телевидения, а скорее тем, что в течение дня к органу зрения предъявляются большие требования, и ежедневный просмотр телепередач может стать дополнительной нагрузкой на зрение. Уже у 3-летних детей зрительная работа (рассматривание картинок, рисование, лепка, просмотр диафильмов, телепередач) занимает 1.5 часа в день (17 часов в неделю), у детей 5-6 лет - 2.5 часа в день (21 час в неделю), у детей младшего школьного возраста 5-7 часов в день (30-42 часа в неделю), у школьников среднего и старшего возраста еще больше - 8-10 часов в день (48-60 часов в неделю). Таким образом продолжительность зрительной работы детей дошкольного и школьного возраста в течение недели достаточно велика. Для предупреждения утомления и зрительного напряжения при просмотре телепередач очень важны три условия: расстояние от зрителя до телевизора (на

расстоянии не ближе 1.5-2 м от черно-белого и 2-3 м от цветного телевизора), освещение в комнате, качество изображения на экране. Если школьник носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть, чтобы излишне не напрягалось зрение.

### **Ребенок и компьютер.**

Для школьников длительность занятий с компьютером не должна превышать: в 1 классе - 10-15 минут, 2-5 классах - 15-20 минут, 6-7 классах - 20-25 минут, 8-9 классах - 25-30 минут, 10-11 классах - 30 минут на первом часу занятия и 20 минут на втором. В те же временные рамки должны укладываться домашние занятия с компьютером. Если подросток более глубоко изучает компьютер - допускаются занятия по часу-полтора, но при этом каждые 15 минут глазам нужен отдых.

### **Физические упражнения на уроках в школе для предупреждения зрительного утомления и близорукости.**

Поскольку в процессе обучения в школе основная нагрузка падает на зрительную систему, среди мер по укреплению здоровья учащихся важное место должны занять физические упражнения, способствующие предупреждению зрительного утомления и близорукости. Механизм их действия сводится как к общему укреплению организма и активизации его функции, так и к повышению аккомодационной способности и укреплению склеры глаза. Ниже следует перечень упражнений, которые рекомендуются проводить в течение 2-3 минут (физкультпауза) в середине каждого урока.

#### **Для учащихся 1-4 классов.**

1. И.П. - сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз.
2. И.П. - сидя, откинувшись на спинку парты, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 4 раза.
3. И.П. - сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.
4. И.П. - сидя, смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаза, перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек., опустить руки. Повторить 5-6 раз.
5. И.П. - сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.

#### **Для учащихся 5-11 классов.**

1. И.П. — сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз.
2. И.П. — сидя, откинувшись на спинку парты, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 5-6 раз.
3. И.П. - сидя, руки на поясе. Повернуть голову направо. Посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

4. И.П. - сидя, поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем сделать ими круговые движения против часовой стрелке. Повторить 5-6 раз.
5. И.П. - сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.
6. И.П. — сидя, смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., перевести взор на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.
7. И.П. - сидя, закрыть веки. В течение 30 сек. Массировать их кончиками указательного пальца.

Физкультурную нагрузку проводят преподаватели или учащиеся — физорги.

## **ЛЕКЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

### **Лекция №1. Прогрессирующая близорукость у школьников. Как её предупредить.**

Близорукость (миопия) — это такое состояние, когда человек хорошо видит предметы, расположенные вблизи, и плохо — удаленные от него. Прогрессирующей близорукостью считают такую близорукость, которая возникает у детей школьного возраста и с каждым годом увеличивается, сопровождаясь значительным снижением зрения. Близорукость (или дальнозоркость) принято характеризовать по величине, для чего существует такая единица, как диоптрия. Чем больше величина (степень) миопии, тем хуже человек видит вдаль. Миопия до 3,0 диоптрий считается слабой, 3,0 — 6,0 диоптрии — средней и свыше 6.0 диоптрий — высокой.

Близорукость у школьников возникает и развивается незаметно, чаще после 3-го класса обучения. Дети начинают хуже видеть удаленные мелкие предметы, плохо различают буквы и цифры, написанные на классной доске, и т.п. Со стороны можно заметить, что такие дети прищуривают глаза, т.е. как бы наводят их (как фотоаппарат) на резкость. Чем старше дети и чем выше у них близорукость, тем выраженнее симптом «прищуривания». У взрослых этот признак близорукости становится постоянным, если они не носят очки.

Как правило, дети с развивающейся, но не выявленной близорукостью с точки зрения учителей являются нарушителями дисциплины, так как они часто обращаются к соседям по парте с вопросами, невнимательны и пр. Постепенно такие дети становятся менее активны и в учебе, и в играх. И только тогда, когда выявляется у этих детей близорукость, учителя и родители начинают понимать причины изменений в их поведении в школе, на улице и дома. Если на указанные признаки не обратить внимания, то они закрепляются, да еще могут присоединиться такие явления, как «утомляемость» глаз, а нередко и головные боли. В связи с этим следует ежегодно проверять остроту зрения у школьников. Как правило, что должны делать школьные медицинские сестры или специально обученные работники школы, да и сами родители. Если при этом выявляют понижение зрения хотя бы на один глаз, то таких детей обязательно срочно направляют к главному врачу.

Поскольку с возрастом близорукость увеличивается, то один раз в год нужно без особого приглашения являться к офтальмологу для повторных исследований зрения, рефракции.

Прогрессирующая близорукость — одно из страданий современного общества. Причины его многочисленны и разнообразны. Социальные, гигиенические и географические аспекты этой важной проблемы, значение повышенных зрительных нагрузок известны и изучаются давно. В каждой стране, в каждом городе и деревне, в каждом доме существуют и некоторые «свои» причины близорукости. Так, в Японии, занимающей ведущее место по числу близоруких, основное значение придается традиционной однообразной пище и широко распространенному искусственному освещению учебных заведений. В северном Норильске близоруких детей больше, чем в южном Ставрополе: в городах их больше, чем в сельской местности; среди детей, занимающихся спортом, близоруких намного меньше, чем среди детей с малоподвижным образом жизни.

Следовательно, у детей, физически неразвитых, мало бывающих на свежем воздухе, систематически занимающихся во вторую смену, сидящих за партами, не соответствующими их росту, занимающихся при недостаточной освещенности, читающих «запоем» дома, да еще совмещающих учебу с занятиями в музыкальной школе, чаще возникает и быстрее увеличивается близорукость. Устранение факторов, неблагоприятных для функционирования глаза, как показывает опыт некоторых городов в нашей стране (Москва, Днепропетровск, Красноярск и др.) значительно уменьшает не только прогрессировать близорукости, но и ее появление. Нормальное зрение здоровых глаз, как уже говорилось, обеспечивается тем, что световые лучи, проходя и преломляясь в оптически деятельных прозрачных средах глаза (роговица, хрусталик), собираются затем в фокусе на светочувствительном слое сетчатки, где и возникает изображение. Однако при близорукости световые лучи после их преломления фокусируются, не доходя до сетчатки. Это может наблюдаться или из-за высокой преломляющей способности оптических сред глаза, или в результате удлинения его передней-задней оси, так как после 12 лет рост глаза очень незначительный близорукость у школьников с хорошей наследственностью при правильных санитарно-гигиенических и других условиях может остаться небольшой, т.е. практически не прогрессировать. Если имеется неблагоприятная наследственность (миопия у родителей и отдаленных родственников), то близорукость может быстро прогрессировать. При этом имеет место увеличение передне-заднего размера глаз.

Что же делать для предупреждения прогрессирующей близорукости у школьников? Реальная ли это задача? Установлено, что у маленьких детей капсула глаза (склера и роговица) эластична и легко растяжима. Если ребенок мало бывает на свежем воздухе, много времени проводит у телевизора, игрушки его маленькие и неяркие, если он неправильно питается, часто болеет, то склера под влиянием повышенной зрительной нагрузки больше и быстрее растягивается, нежели в норме, и, удлиняясь, приобретает яйцевидную форму. Естественно, что при таком удлинении глаза световые лучи фокусируются все дальше и дальше от сетчатки и зрение вдаль становится все хуже и хуже. Наиболее интенсивно этот процесс протекает у школьников начальных классов на фоне больших перестроек в организме в связи с половым созреванием, если они мало бывают на свежем воздухе и им не проводится закаливание.

Если у дошкольника выявлена пусть даже маленькая близорукость, не отдавай его в специализированную школу, воздержитесь от совмещения его учебы с занятиями музыкой. Примите все меры к физическому развитию и закаливанию ребенка, ограничьте его игры в помещении, не давайте ему мелких игрушек, следите за посадкой при выполнении уроков, обеспечьте хорошую освещенность и чистый воздух в помещении. Помните, что повышенная зрительная нагрузка, ограниченный отдых на свежем воздухе, нервное напряжение будут способствовать лишь ухудшению зрения ребенка. При наличии и увеличении близорукости надо попытаться несколько задержать ее



прогрессирование. Для такого ребенка очень полезны занятия спортом, длительные прогулки, подвижные игры на свежем воздухе. Необходимо до возможного минимума ограничить зрительную работу (чтение, письмо, кино, телевизор, компьютер). Иногда возникают осложнения близорукости — кровоизлияния, отслойка сетчатки, дистрофические изменения и т. п. Вопросы лечения таких детей в каждом случае решаются индивидуально и только офтальмологами. Здесь возможны и назначения медикаментов и оперативные вмешательства, и применение призматических очков, и др.

Уберечь школьников от развития и прогрессирования близорукости — вполне реальная задача. При этом главное внимание следует обращать на укрепление организма ребенка, достаточную его физическую активность, на соблюдение гигиенических правил при приготовлении домашних уроков, чтении художественной литературы.

## **Лекция №2. Гигиена зрения и рациональное питание.**

Правильное питание является составной частью практически всех комплексов тренировочных упражнений для глаз. Исходя из известного изречения "Если отец болезни неизвестен, то мать болезни — питание", данное направление коррекции зрения признается рядом авторов как одно из ведущих. Поэтому разработка рациональной диеты должна быть предметом внимания всех, чье зрение стало ухудшаться. При этом одним из основных факторов является поступление в организм витаминов и микроэлементов. В целом принципиальные положения, касающиеся питания при заболеваниях и расстройствах зрения, мало отличаются от общих рекомендаций по рациональной организации питания. Тем не менее, советуем внимательно изучить и по возможности реализовать в повседневной жизни изложенные ниже рекомендации, обратив особое внимание на предлагаемую в конце раздела таблицу.

Избегайте лишнего количества рафинированной и деминерализованной пищи: сахара, хлеба, круп, консервированных продуктов, сладких блюд типа варенья, шоколада, пирожных. Постарайтесь сделать акцент в своем питании на естественной, не подвергшейся кулинарной обработке пище — свежих фруктах, зелени, овощах. Мясо и рыбу достаточно есть один раз в день, и желательнее максимально свежими. Старайтесь поддерживать свой еженедельный рацион питания на уровне, обеспечивающем поступление в необходимых количествах витаминов (см. таблицу). Помните, что избыток витамина А, поступающего в организм человека, может вызвать и отрицательные последствия. В связи с этим применять этот витамин в виде таблеток, драже следует с осторожностью по рекомендации врача. Витамины, и прежде всего В и С, разрушаются при нагревании, поэтому не желательнее кипятить овощи, в которых они содержатся. Целесообразно заливать их кипятком и закрывать крышкой и затем использовать овощной отвар для приготовления супа. Преждевременное старение и слабость глаз обуславливается недостатком в организме микроэлемента калия. Следует помнить, что взрослому человеку в сутки требуется 2—3 г калия, который содержится в мясе, рыбе, молоке, злаках, петрушке, и особенно много в картофеле, чернослице, кураге и изюме.

Известно, что, когда в диете ощущается недостаток витамина А, зрение ухудшается. Но это не значит, что употребление большого количества продукта, содержащего этот витамин, исправит положение. Цель рационального питания — разумный и хорошо

сбалансированный состав потребляемых продуктов. И тогда, если общая диета достаточна, а системы пищеварения и кровообращения в порядке, то организм вполне способен обеспечить глаза всеми веществами, необходимыми как для восстановления, так и для поддержания высокого уровня зрительной работоспособности.

### **Лекция №3. Как пользоваться очками. Общие правила ношения очков.**

Назначение очков не должно стать причиной паники и пессимизма. Необходимо помнить, что в целом ряде случаев своевременное использование очков является — эстренной и действенной профилактикой тяжелых зрительных расстройств. Очки могут приносить вред, когда они неправильно подобраны. Чаще всего это бывает при пользовании чужими очками или приобретении очков без предварительной консультации окулиста. Стекла очков при ношении должны находиться на расстоянии 12 мм от глаза. Если стекла расположены на большем расстоянии, то оптическое действие их меняется. Очень важно, чтобы поверхность стекол была чистой, так как даже правильно подобранные, но грязные стекла ухудшают зрение и утомляют глаза. Поэтому перед использованием очками нужно протереть стекла кусочком замши, байки или просто чистым носовым платком. Носить очки нужно в футляре, что предохраняет стекла от загрязнений и царапин. Проверка правильности назначения очков проводится в течение двух недель. Помните, что новые или впервые применяемые очки требуют привыкания. Может появиться чувство изменения размеров и формы предметов или ощущение их движения. Обычно эти явления быстро проходят и наступает адаптация к очкам. В противном случае следует повторно обратиться к окулисту.

Очки устраняют лишь недостаток оптической системы ваших глаз, но ни в коей мере не влияют на состояние кровообращения и питания органа зрения, которые в значительной степени определяют зоркость. Поэтому обязательно тренируйте глаза, чтобы добиться повышения зоркости, улучшения зрительной работоспособности и, в конечном итоге, возможности увидеть мир своими глазами.

### **Лекция № 4. Ребенок и компьютер.**

Опасны ли компьютерные мониторы для тех, кто работает с ними? Если еще несколько лет назад медики говорили, что убедительных доказательств вредного воздействия нет, то сегодня твердо установленным фактом является расстройство зрения у пользователей компьютеров. Любой человек, засиживающийся даже за самым хорошим монитором, помнит ощущения рези и красноты, появляющиеся в глазах. По статистике, ежедневная работа за компьютером ухудшает зрение взрослого человека в среднем на одну диоптрию в год. Не вызывает сомнений и то, что у детей все эти негативные последствия проявляются в более сильной форме и наносят значительно больший вред.

Полностью лишить детей «дружбы» с компьютерами невозможно! Они есть почти у каждого дома, в школе. Вот почему необходимо знать и строго соблюдать несколько правил, помогающих сохранить хорошее зрение детям «компьютерного века». Причина всех неприятностей - в излучении и еле заметном «мелькании», исходящих от монитора. Единственный способ избежать проблем со зрением - ограничивать время, проведенное ребенком за компьютером. Малышам до трех лет знакомиться с компьютером еще рано: высокая зрительная и эмоциональная нагрузка может очень плохо сказаться не только на зрении, но и на всей нервной системе. Детям 3-7 лет разрешается находиться за экраном компьютера не более 15 минут в день. Игровые обучения на компьютере в дошкольных учреждениях разрешены не чаще двух раз в неделю, каждое занятие должно заканчиваться гимнастикой для глаз. К слову, в кругах офтальмологов все

чаще высказывается пожелание позволять играть на компьютере только с 8 лет. Дело в том, что цилиарная мышца, которая обеспечивает хорошее зрение, окончательно формируется только к этому возрасту, тем самым шанс сохранить хорошее зрение становится значительно выше.

Для школьников непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать: в 1 классе - 10-15 минут, 2-5 классах —15-20 минут, 6-7 классах-20-25 минут. 8-9 классах — 25-30 минут. 10-11 классах - 30 минут на первом часу занятий и 20 минут на втором. В те же временные рамки должны укладываться домашние занятия с компьютером. В крайнем случае, если подросток более глубоко изучает компьютер, допускаются занятия по часу полтора. Но при этом каждые 15 минут глазам нужно дать «отдохнуть» с помощью специальных упражнений. Старшеклассники не могут проводить за компьютером больше трех часов в день. Важно научить ребенка каждый день в перерывах между занятиями на компьютере делать гимнастику для глаз. Это очень просто: при закрытых глазах помассировать в течение 10 секунд глазные яблоки; несколько раз сильно зажмурить и открыть глаза: десять раз зажмуриться, не размыкая век; сделать вращательные движения глазными яблоками по часовой стрелке и в обратную сторону; почаще переводить взгляд за окно, стараясь вдали разглядеть самые мельчайшие детали. И совет напоследок: если есть возможность, предложите родителям установить на домашнем компьютере программу «EyesKeeper» ([www.gi.ru/eyeskeeper](http://www.gi.ru/eyeskeeper)) или «Relax», которая будет напоминать вашему ребенку (а заодно и родителям) о том, что пора сделать профилактическую гимнастику для глаз. Эта же программа руководит гимнастикой.

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 13. ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У УЧАЩИХСЯ МБОУ «РСОШ № 1» «ЗДОРОВАЯ ОСАНКА».** **ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ**

Анализ статистических данных и результатов профилактических осмотров показывает, что заболеваемость опорно-двигательного аппарата у детей остается на высоком уровне. При стабильно высоком уровне распространения нарушений осанки у детей за время обучения более чем в 3 раза увеличиваются показатели заболеваемости сколиозом. Патология опорно-двигательного аппарата находится на 3 месте в структуре хронических заболеваний. Важнейшими причинами, определяющими рост патологии опорно-двигательного аппарата у учащихся является нерациональная организация физического воспитания и статические нагрузки, возникающие из-за неправильного подбора мебели. В этих условиях особенно повышается роль рациональной организации физического воспитания детей.

Правильная организация профилактической работы, своевременное лечение, диспансерное наблюдение - единственно реальный путь борьбы с причинами, вызывающими нарушения опорно-двигательного аппарата.

#### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

1. Совершенствование совместной деятельности МБОУ «РСОШ № 1» и органов здравоохранения, направленной на профилактику заболеваний костно-мышечной системы у детей и создание необходимых санитарно-гигиенических условий в школе.
2. Организация физического воспитания детей с учетом функциональных отклонений в здоровье.
3. Совершенствование системы профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата среди школьников.

**Этапность межведомственного взаимодействия в системе профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.**

Форма профилактики и оздоровления	Профилактика развития патологии опорно-двигательного аппарата			
	Поликлиника	Медицинская сестра школы	Администрация школы	Педагог
<p>Основные мероприятия:</p> <p>1. Соблюдение режима весь учебный год.</p> <p>2. Организация ежедневных занятий физической культурой, физкультминуток, музыкальных пауз в перемены.</p> <p>3. Проведение пересаживания детей в течение учебного года.</p> <p>4. Проведение диспансеризации детей в поликлинике.</p>	<p>1. Организация ежегодных профилактических осмотров ортопеда.</p> <p>2. Проведение диспансеризации детей по индивидуальным программам.</p> <p>3. Организация санитарно-просветительской работы ортопеда в школе.</p>	<p>1. Консультации педагогов по охране здоровья школьников.</p> <p>2. Информирование родителей о возможном неблагоприятном влиянии процесса обучения на здоровье детей.</p> <p>3. Контроль за соблюдением требований, направленных на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.</p> <p>4. Планирование санитарно-просветительской работы.</p> <p>5. Консультации педагогов по пересаживанию детей.</p> <p>6. Составление списков детей, подлежащих диспансерному наблюдению и оздоровлению.</p>	<p>1. Рациональное составление расписания.</p> <p>2. Организация ежедневных физкультурных занятий, работы спортивных секций.</p> <p>3. Приобретение ученической мебели, соответствующей нормам СанПин</p> <p>4. Организация проведения сезонного оздоровления детей с патологиями опорно-двигательного аппарата.</p> <p>5. Соблюдение санитарных норм по освещенности помещений.</p> <p>6. Контроль за выполнением врачебных рекомендаций, проведением физкультминуток на уроках.</p> <p>7. Организация школьного питания.</p>	<p>1. Строгое соблюдение школьного расписания.</p> <p>2. Правильное рассаживание и пересаживание учащихся в течение учебного года в соответствии с ростом учеников.</p> <p>3. Проведение физкультминуток, физкультпауз.</p> <p>4. Контроль за посещением уроков физической культуры и занятий спортивных секций.</p> <p>5. Контроль за позой учащихся во время занятий.</p>

**Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и оздоровление учащихся.**

Ведущее место среди отклонений, выявляемых у учащихся при профилактических осмотрах, занимают нарушения опорно-двигательного аппарата, главным образом функциональные нарушения осанки и формирования свода стопы. Установлено пятикратное увеличение распространенности нарушений осанки у школьников от начала к окончанию обучения.

Согласно современным взглядам, осанка является интегральной характеристикой состояния организма и отражает результат комплексного воздействия наследственных и социально-гигиенических факторов. Среди последних наиболее изучено неблагоприятное влияние факторов учебно-воспитательного процесса и среды, в которой он проходит: формирование осанки учащихся негативно влияют несовершенство школьной мебели, чрезмерный вес ранцев с учебниками, низкая физическая активность и сидячая рабочая поза.

Для профилактики и оздоровления детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата необходима постоянная совместная работа медицинского персонала образовательной организации, педагогов и родителей. При выявлении нарушений осанки необходимо учитывать типичные возрастные особенности физиологической осанки у детей и подростков, которая с возрастом изменяется. Правильной (физиологической) осанкой ребенка считается такое положение тела, когда глубина шейного и поясничного изгибов позвоночника близки по значению, равномерны и колеблются в пределах 3 - 4 см а младшем школьном возрасте и 4 - 4,5 см а среднем и старшем школьном возрасте. Корпус удерживается прямо, голова поднята, плечи слегка отведены назад и находятся на данном уровне по горизонтали, живот подтянут, лопатки располагаются вдоль позвоночника симметрично и прилегают к спине, такое положение обычно сохраняется при ходьбе, сидении и работе.

Для оценки состояния опорно-двигательного аппарата у детей и подростков необходимо не только статическое, но и динамическое исследование (стоя и при ходьбе).

Наиболее часто встречающейся патологией опорно-двигательного аппарата у учащихся образовательных учреждений является деформация свода стопы - плоскостопие. Среди детей и подростков в основном встречается продольное плоскостопие, поперечное и другие его виды распространены незначительно. Основная причина развития плоскостопия — слабость связочного аппарата и мышц, поддерживающих свода стопы. Кроме того, причиной плоскостопия может быть нерациональная обувь.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата: подбора мебели, соответствующей длине тела учащихся; контроля за позой учащихся во время занятий; контроля веса ранца с ежедневным учебным комплектом; проведения физкультминуток на уроках, создания благоприятного двигательного режима и включения в занятия физической культурой упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

### **Контроль за соответствием школьной мебели и правильным рассаживанием учащихся за столами (партами).**

Для определения соответствия школьной мебели длине тела учащихся следует руководствоваться следующей таблицей:

#### **РАЗМЕРЫ МЕБЕЛИ И ЕЕ МАРКИРОВКА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДЛИНЫ ТЕЛА УЧАЩИХСЯ**

<b>Номер мебели</b>	<b>Группа по длине тела (в мм)</b>	<b>Высота над полом крышки края стола, обращенного к учащемуся</b>	<b>Цвет маркировки</b>	<b>Высота над полом переднего края сиденья</b>
1	1000-1150	460	Оранжевый	260
2	1150-1300	520	Фиолетовый	300

3	1300-1450	580	Желтый	340
4	1450-1600	640	Красный	380
5	1600-1750	700	Зеленый	420
6	Свыше 1750	760	Голубой	460

Целесообразно разделить учащихся по длине тела на 6 групп, т.к. указанное деление легло в основу государственных стандартов (ГОСТы) на основные виды школьной мебели. Парты, столы и стулья, изготовленные в соответствии с ГОСТами, должны иметь фабричную и цветовую маркировку. На нижние поверхности крышки стола и сиденья стула, на внутренней поверхности крышки и сиденья парты должно быть нанесено обозначение группы мебели (в числителе) и диапазон длины тела учащихся, для которых предназначена мебель (в знаменателе). Цветная маркировка мебели наносится на обеих сторонах стола (парты), стула в виде круга диаметром 25 см или горизонтальной полосы шириной 20 мм и должна быть видна со стороны прохода между рядами.

Табуретки или скамейки вместо стульев не используются.

Установлено, что в каждом классе (особенно в начальных) должно быть не менее 3 групп мебели. Медицинский работник должен проинструктировать педагога и научить учащихся найти маркировочный цвет мебели в соответствии с длиной своего тела, если возникают затруднения с подбором мебели, лучше, посадить учащегося за стол (парту) большего, чем требуется, размера, нежели меньшего. Рассаживая учащихся, нужно принимать во внимание их состояние здоровья, а именно: зрение, слух, состояние опорно-двигательного аппарата, склонность к простудным заболеваниям. Данные об измерении длины тела, группе мебели для каждого учащегося заносятся в классный журнал («Лист здоровья»)

### **Контроль за позой учащихся во время занятий.**

С первых дней учебы в школе необходимо уделять внимание формированию правильной позы первоклассников, обучать детей простым приемам контроля рабочей позы во время занятий в школе и дома. Педагогам, медицинским работникам и родителям, особенно в начальных классах, следует терпеливо корректировать нарушения в рабочей позе учащихся, которые встречаются достаточно часто. При резко наклоненной позе, необходимой для выполнения письменных работ, значительно возрастает нагрузка на мышцы спины, увеличивается частота сердечных сокращений, уменьшается амплитуда дыхательных движений, а также уменьшается расстояние от глаз до тетради. Для сохранения равновесия в таком положении учащемуся приходится опираться грудью на поверхность стола, что еще в большей степени затрудняет работу внутренних органов, а связи с этим, а профилактике отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата, а также зрения, большое значение имеет правильная поза (приложение 1).

На занятиях с использованием видеодисплейных терминалов поддержание рациональной рабочей позы должно обеспечиваться конструкцией рабочего стула (кресла), что позволяет изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления. Тип рабочего стула (кресла) должен выбираться в зависимости от характера и продолжительности работы с учетом длины тела пользователя. Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также по расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию. Высота одноместного стола при работе с компьютером должна быть оборудована подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 40 мм, регулировку по

высоте в пределах до 150 м и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20°. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 600-700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов. Уровень глаз при вертикально расположенном экране должен приходиться на центр или 2/3 высоты экрана. Линия взора должна быть перпендикулярна центру экрана и оптимальное ее отклонение от перпендикуляра, проходящего через центр экрана в вертикальной плоскости, не должно превышать  $\pm 5^\circ$ , допустимое  $\pm 10^\circ$ .

### **Контроль веса ранца с ежедневным учебным комплектом для занятий.**

Физиолого-гигиенические нормативы веса ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей:

- для учащихся начальных классов: 1-2-х - не более 1,5 кг, для 3-4-х классов — не более 2,5 кг;
- для учащихся средних классов : 5-6-х - не более 2,5 кг, 7-8-х — не более 3.5 кг,
- для учащихся 9-11-х классов - не более 3,5 - 4 кг.

В начальной школе, где превышение веса ежедневных учебных комплектов отмечается особенно часто, можно рекомендовать приобрести второй комплект учебников для работы в классе.

Вес ранца без учебников для учащихся 1 - 4 классов должен быть не более 500 - 700 г. При этом ранец должен иметь широкие лямки (4 - 4,5 см) и достаточную формоустойчивость, обеспечивающую его плотное прилегание к спине учащегося и равномерное распределение веса. Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки. Для определения веса ранца с учебниками в каждом конкретном случае с учетом индивидуальных физических возможностей учащегося правомерно использовать и такой подход: с физиологической точки зрения вес ранца с учебниками не должен превышать 10% массы тела владельца.

### **Проведение физкультминуток на уроках.**

Проведение физкультминуток (ФМ) - это эффективный способ поддержания работоспособности учащихся, поскольку во время ФМ обеспечивается отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения за партой. Для того, чтобы физкультминутка оказывала универсальный профилактический эффект, она должна включать упражнения для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения. Для проведения ФМ может быть использован специальный комплекс из 3 - 4-х упражнений (приложение 2). Занятия в образовательной организации, сочетающие в себе психическую и статическую нагрузки на отдельные органы, системы и на весь организм в целом, требует проведения на уроке ФМ для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия, которые комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности. Продолжительность ФМ составляет 1,5-2 минуты, проводит их педагог, а методическую помощь в составлении комплексов упражнений оказывает преподаватель физкультуры. Комплексы упражнений, входящие ФМ должны меняться, иначе они становятся фактором усиления монотонности.

На уроках письма ФМ должны проводиться дважды за урок - не 15 и 25 минуте, причем на одной из ФМ выполняются упражнения для снятия напряжения с кисти.

### **Создание благоприятного двигательного режима учащихся.**

В профилактических и оздоровительных целях в образовательной организации должны создаваться условия для удовлетворения биологической потребности учащихся в движении, которая может быть реализована при ежедневной двигательной активности детей и подростков в объеме не менее 2 часов. Такой объем двигательной активности складывается из утренней гимнастики, которую должен

выполнять ежедневно каждый учащийся, мероприятий, проводимых в образовательной организации — гимнастика до учебных занятий, ФМ на уроках, подвижных игр на переменах, динамической паузы, спортивного часа в режиме продленного дня, уроков физкультуры и школьных соревнований, дней здоровья, а также подвижных игр на свежем воздухе, самостоятельных занятий физкультурой и дополнительных занятий в кружках физкультуры, группах общей физической подготовки и спортивных секциях.

Перемены необходимо организовывать в виде подвижных игр при максимальном использовании свежего воздуха, при проведении ежедневной динамической паузы допускается удлинять большую перемену до 45 минут, из которых не менее 30 минут отводится на организацию двигательной активности учащихся на спортплощадке образовательной организации, в спортивном зале или в оборудованных тренажерами рекреациях.

К занятиям учащихся физкультурой и спортом в спортивных секциях необходимо допускать строго индивидуально с учетом состояния здоровья.

### **Включение в занятия физической культурой упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.**

Плоскостопие ведёт к нарушению осанки, к снижению двигательной активности, отрицательно сказывается на деятельности внутренних органов.

В профилактику плоскостопия входит и ношение правильно подобранной обуви: с каблучком 5—8 мм, упругой стелькой, крепким задником. Тапочки и кеды с плоской подошвой способствуют плоскостопию. Предупреждать плоскостопие надо с раннего детства. Для этого 2—3 раза в день предлагайте детям специальные упражнения для стоп. Очень полезна ходьба босиком по земле, песку, плоским камням, воде, по корням деревьев (но не по полу), лазанье босиком по шведской стенке.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия в начальной школе.

И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. Здравствуйте – до свидания. Совершать движения стопами от себя/ на себя.
2. Поклонились. Согнуть и разогнуть пальцы ног.
3. Большой палец поспорил со своими братьями. Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.
4. Пальчики поспорились, помирились. Развести носки ног в стороны, свести вместе.
5. Пяточки поспорились, помирились. Развести пятки в стороны, свести вместе.
6. И.П. сидя на коврик, руки в упоре сзади.
7. Ёжик. Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).
8. Подними платки. Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).
9. Растяни ленточку. Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3 - 4 раза).



10. Нарисуй фигуру. Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывая фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А, К, Г, Л, П).

И.П. стоя.

11. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

12. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

13. Мишка косолапый. Ходьба на внешней стороне стопы.

14. Ходьба по различным поверхностям, бревнам и т.п.

Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.

И. П. Стоя у стены

1.Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильное положение осанки с напряжением.

2.Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.

3.Принять правильную «осанку у стены. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.

4.Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и.п.

И. П. лежа на спине в правильном положении: голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу.

1.Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в и.п.

2.Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, что и в положении лежа

И. П: стоя. Упражнения в сочетании с ходьбой.

1.Принять правильную осанку в и.п. стоя. Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки — 1-2 мин.

2.Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки.

3.Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку).

Комплексы упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия, формирования сводов стоп.

Комплекс № 1 с мячом.

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты, руки сзади в упоре на полу. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

И.п. – то же. Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

И.п. – то же. Круговыми движениями стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо-влево.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. 1-2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 и.п.

И.п. – сидя на полу, руки сзади в упоре. Захватить мяч стопами и выполнить бросок вперед.

И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

### **Правильная поза учащегося во время занятий**

1) За столом (партой). Длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка. Высота ножек стула должна равняться длине голени. Голеностопный, коленный и тазобедренный суставы при сидении образуют прямой гол. Между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние, равное ширине кисти ребенка.

2) При письме. Сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы. Позвоночник опирается на спинку стула, предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно. Надплечья находятся на одном уровне. Голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см. тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов. Левая рука (правая рука у левшей) ученика поддерживает и двигает тетрадь снизу вверх.

3) При чтении. Поза при чтении в основном совпадает с позой при письме, предплечья симметрично, без напряжения лежат на поверхности стола (парты), кисти поддерживают книгу с наклоном по отношению к глазам под углом 15 градусов.

4) Стоя. Стоять надо свободно, без напряжения, с равномерной нагрузкой на обе ноги. Голову не наклонять, следить за симметричным положением надплечий, углов лопаток.

Непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления, но они не должны быть привычными, так как это приводит к нарушению осанки.

### **Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)**

#### ФМ для улучшения мозгового кровообращения

6. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле, 1 - голову наклонить направо, 2 - и.п., 3 - голову наклонить налево, 4 - и.п., 5 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать, 6 - и.п.. Повторить 3-4 раза, темп медленный.

7. И.П. - сидя, руки на поясе, 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 4 -5 раз. темп медленный.

#### ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - стоя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - поменять положение . повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3 - 4 раза. Темп средний.

2. И.П. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 -свести окти вперед, голову наклонить вперед, 3 - 4 - локти назад, прогнуться Повторить 5 - 6 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 мышц туловища.

8. 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 - вниз и расслабленно потрясти кистями, повторить 4-6 раз. Темп средний.

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

### **Комплекс упражнений ФМ для младших школьников**

4. 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 - голову наклонить вперед, 6 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

5. 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.

6. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе, 1 - повернуть туловище направо, 2 — повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

7. 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, 3 - 4 - быстрый, 1 - 2 - медленный.