

Утверждаю:

Директор школы \_\_\_\_\_ Сибгатулина Т.И.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_ года

### **Программа «Школа за здоровый образ жизни»**

*Забота о здоровье – это важный  
труд воспитателя. От  
жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их  
духовная жизнь, мировоззрение,  
умственное развитие, прочность  
знаний и вера в свои силы».*

*В.А. Сухомлинский*

## 1. Актуальность программы

Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. Ведущими задачами школы в настоящее время являются: развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, забота о здоровье детей. Все это согласуется с основными направлениями проекта реформы общеобразовательной школы, в котором на одном из первых мест стоит здоровье школьников.

В одном из опросов, проводимых на общешкольном родительском собрании, на вопрос: “Что, по Вашему мнению, важнее всего для счастливой жизни ребенка?” 89,4% родителей отметили крепкое здоровье.

Более половины опрошенных родителей считают, что для счастливой жизни необходимы, в первую очередь, здоровье, семья, хорошее образование, материальное благополучие и интересная работа. Причем “здоровье” здесь выступает абсолютным лидером.

Аналогичное исследование в подростковой среде позволило выявить, что современным школьникам присуще наличие разных, порой взаимоисключающих жизненных целей. В то же время для большинства опрошенных безусловно важными жизненными ценностями являются: семья, дружба, образование, здоровье.

Какова же реальная картина здоровья детей в нашей школе?

Состояние здоровья учащихся оценивалось по результатам изучения школьной медицинской документации. В результате выяснилось, что число больных детей среди учащихся старших классов увеличилось. Хотя профилактическая работа в школе и ведется в системе, но к концу обучения все же наблюдается увеличение количества детей с пониженным зрением, нарушением осанки, сколиозом, плоскостопием, хроническими заболеваниями ЖКТ.

Мониторинг здоровьесберегающей деятельности выявил ряд проблем, связанных со здоровьем школьников. К ним можно отнести следующие:

- 1) все меньший процент детей, приступающих к обучению в школе, имеют первую группу здоровья;
- 2) показатели здоровья за время обучения в школе снижаются;
- 3) растет число детей школьного возраста, имеющих вредные привычки,
- 4) снижается уровень физической подготовленности школьников.

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья детей, формирования осознанного стремления к здоровому образу жизни для нашей школы действительно остается актуальной и может быть решена, на наш взгляд, путем реализации проекта “Школа за здоровый образ жизни”.

## **2. Методологические основы программы**

В основе разработки программы лежит представления о здоровье и здоровьесберегающей среде.

**"Здоровье** (по определению Всемирной организации здравоохранения) - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов".

Поэтому понятие "здоровье" необходимо рассматривать комплексно:

- физический аспект здоровья - физическая подготовка, умение преодолевать усталость, подвижный образ жизни, позволяет справляться с учебной нагрузкой;
- интеллектуальный аспект здоровья - хорошие умственные способности, необходимые знания, любознательность, самообучаемость;
- нравственный аспект здоровья - потребность подчинять свое поведение общественным нормам и требованиям морали, самокритичность;
- социальный аспект здоровья - коммуникабельность, умение жить в социуме;
- эмоциональный аспект здоровья - уравновешенность, отсутствие негативных эмоций, напряжения, стрессов

Школьная среда - мощный фактор, влияющий на здоровье детей и подростков, поэтому важно эту среду сделать органичной, естественной для ребенка. Большую часть времени дети пребывают в образовательном учреждении, возникает необходимость превращения образовательной среды в реабилитационно-оздоровительную и просветительскую среду, с целью создания единого адаптационного пространства, неразрывно соединяющего педагогику, психологию, медицину, школу, семью и социум. Школа со здоровьесберегающей средой - это педагогическая система, в которой должны быть методики обеспечения психолого-медико-социального сопровождения учащихся на каждом возрастном этапе.

Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях. Пропаганда здорового образа жизни в школе, личный пример педагогов поможет создать здоровое поколение.

## **3. Нормативно-правовая и организационная основа программы**

При разработке программы учитывались:

- приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;
- существующие подходы к созданию здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях.

В качестве нормативно-правовых, научно-методических и опытно-экспериментальных материалов используются:

- Конвенция о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989 г.);
- Федеральный закон от 29.12.2014 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная приказом Президента Российской Федерации Д.Медведевым № 271 от 04 февраля 2010 г.

#### **4. Концептуальная модель программы «Школа за здоровый образ жизни»**

Базовым научным основанием программы служит разработанная сотрудниками лаборатории проблем здоровья в образовании ГОУДПО НИРО системная модель здоровьесбережения в общеобразовательных учреждениях.

Предлагаемая модель здоровьесбережения вносит такие изменения в школьную практику, которые затрагивают всю систему работы образовательной деятельности и ее инфраструктуры: управление образовательным учреждением, учебную и воспитательную работу, коммуникативное пространство, а также предлагает построить физкультурно-оздоровительную работу, используя современные подходы в этом направлении. Конкретным способом внедрения этой модели является предварительная проектировочная деятельность коллектива Школы, в ходе которой после подготовительного обучения через систему повышения квалификации и самостоятельную апробацию проектировочной практики педагогическая команда реализует в своих педагогических действиях необходимые здоровьесберегающие условия, предусмотренные системной моделью в рамках конкретного образовательного учреждения.

##### **Цель программы:**

- воспитание и формирование ответственного отношения к сохранению здоровья как наиважнейшей ценности человека, общества, государства, основы эффективного получения достойного образования, залога комфортной, духовно наполненной жизни, продуктивной деятельности;
- формирование в сознании учащихся позитивного отношения к своему умственному, эмоциональному, социальному и физическому здоровью, как к важнейшей духовно-нравственной и социальной ценности, воспитание в молодом поколении здорового образа жизни. Создание педагогической и социальной среды, способствующей положительной мотивации педагогов, родителей и детей.

### **Задачи:**

1. Формировать у обучающихся и их родителей потребность к здоровому образу жизни.
2. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся и формирования у детей, родителей, педагогов ответственного отношения к собственному здоровью.
3. Создать здоровую и безопасную среду (микроклимат, оптимальный режим учебной нагрузки, освещенность, мебель, технические средства обучения, организация качественного питания с учетом состояния здоровья детей и т.д.).
4. Совершенствовать материально-техническую базу для физического развития и воспитания.
5. Совершенствовать психологическую поддержку школьников, медицинское обслуживание, осуществлять профилактику девиантных форм поведения.
6. Повысить двигательную активность обучающихся.
7. Организовать деятельность образовательного учреждения с использованием здоровьесберегающих технологий.
8. Адаптация выпускников к жизни в обществе.
9. Воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье, формирование здорового образа жизни.

**Проблема:** Современная школа находится в поисках новых методов обучения, новых моделей образовательных учреждений. Усложнение программы обучения и интенсификации учебного процесса, вследствие чего снижается двигательная активность и сокращается продолжительность отдыха, ведут, как правило, к нежелательным изменениям в состоянии здоровья учащихся, которые могут усугубляться от класса к классу. Школы в основном не ориентированы на активное сохранение здоровья детей. Наличие в школе большого количества учащихся с различными отклонениями в состоянии здоровья выдвигает на первое место проблему формирования мотивации на деятельность, берегающую здоровье, проблему охраны и укрепления здоровья школьников различных возрастных групп.

**Решение проблемы.** Задача формирования здоровья ребёнка должна решаться путём создания целостной системы по сохранению его физического, психического и социального благополучия. Для этого необходимо обеспечить здоровый образ жизни путём создания окружающей среды, благоприятной для укрепления здоровья.

## Вопросы, направляющие программу

### **Основополагающий вопрос:**

Что такое здоровье?

### **Проблемные вопросы:**

Почему люди болеют? От чего зависит здоровье человека? Каково значение пословицы «В здоровом теле – здоровый дух»? Способна ли медицина заменить «Здоровый образ жизни»? Как сохранить здоровье? Модно ли быть здоровым?

### **Учебные вопросы:**

Что означает понятие «Здоровый образ жизни»? Как начать здоровый образ жизни?

### **Этапы работы:**

1. Подготовительный
2. Планирование работы
3. Реализация
4. Рефлексия

Для решения каждой задачи выбраны различные формы. Это конкурсы рисунков, фильмы, книги, стенгазеты, конкурсы антирекламы, создание видеороликов, написание тематических сочинений, подготовка докладов, сообщения для классных часов и родительских собраний, проведение деловых игр, тренингов, занятий, спортивных соревнований, турслетов, спортивных игр.

**Участники реализации программы:** школьники, родители, педагоги, приглашенные специалисты.

Процесс обучения и формирования здорового образа жизни в нашей школе осуществляется по трем взаимосвязанным направлениям:

- формирование валеологической грамотности;
- внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий и условий обучения;
- организация оздоровительной работы в учебное и внеучебное время.

## "Основы здоровья и здоровый образ жизни"

Теория	Практика
<b><i>I ступень образования</i></b>	
<p><b>Знать:</b> определение здоровья, ЗОЖ; факторы, благоприятно воздействующие на здоровье; о необходимости заботиться о своем здоровье; о значении здоровья для успешной учебной деятельности</p>	<p><b>Уметь:</b> составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его</p> <p>Овладеть: приемами самоконтроля, самооценки, взаимооценки, саморегуляции</p>
<b><i>II ступень образования</i></b>	
<p><b>Знать:</b> об ответственности человека за свое здоровье; о здоровье как необходимом условии высокой работоспособности в любом виде деятельности; возрастные особенности физического и психического развития и их влияние на здоровье человека; определение иммунитета, способы повышения иммунитета; о самонаблюдении, самоанализе как способах познания себя и других; о взаимосвязи самооценки и здоровья; методы самовоспитания</p>	<p><b>Уметь:</b> использовать отдельные компоненты ЗОЖ в соответствии с индивидуальными особенностями; использовать способы повышения иммунитета</p> <p>Осуществлять: саморегуляцию в различных видах деятельности</p>

## "Физическое здоровье"

Теория	Практика
<b><u>Двигательная активность и физическое состояние</u></b>	
<b><i>I ступень образования</i></b>	
<p><b>Знать:</b> о значении физических упражнений, физических качеств (гибкость, выносливость, ловкость, быстрота) для здоровья человека; упражнения для развития физических качеств; простейшие способы самоконтроля физического состояния; простейшие средства профилактики умственного и физического утомления</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять физические упражнения для развития физических качеств; осуществлять простейшие приемы самоконтроля физического состояния; выполнять комплекс утренней гимнастики</p>
<b><i>II ступень образования</i></b>	
<p><b>Знать:</b> определение физического здоровья; что такое физическая подготовленность и физическое развитие, уровни и факторы, влияющие на них; о значении физических качеств (силы, выносливости) для здоровья человека; упражнения для развития силы, выносливости; что такое "работоспо</p>	<p><b>Уметь:</b> осуществлять самоконтроль физического развития и подготовленности; определять степень утомления по объективным и субъективным показателям; использовать средства повышения работоспособности в режиме дня; выполнять физические упражнения для развития физических качеств</p>

способность", "утомляемость"; средства повышения работоспособности; о значении физкультуры и спорта для здоровья человека	(силы, выносливости); подбирать вид спорта для самостоятельных занятий
<b><u>Закаливание</u></b>	
<b><i>I ступень образования</i></b>	
<b>Знать:</b> о значении закаливания для здоровья человека; простейшие закаливающие процедуры и правила их выполнения	<b>Уметь:</b> выполнять простейшие закаливающие процедуры
<b><i>II ступень образования</i></b>	
<b>Знать:</b> виды и принципы закаливания; признаки переохлаждения и перегревания; методы оценки степени закаленности	<b>Уметь:</b> регулировать холодовую нагрузку в процессе закаливания; выполнять различные виды закаливания и применять их в режиме дня; осуществлять самоконтроль и степень закаленности; составлять индивидуальный план закаливания
<b><u>Питание</u></b>	
<b><i>I ступень образования</i></b>	
<b>Знать:</b> всё о питательных веществах; о пользе основных пищевых продуктов, о "полезных" и "вредных" продуктах; значение режима питания; правила приема пищи	<b>Уметь:</b> различать "полезные" и "вредные" продукты
<b><i>II ступень образования</i></b>	
<b>Знать:</b> значение основных пищевых продуктов для здоровья человека; о влиянии технологии приготовления пищи на здоровье человека	<b>Уметь:</b> соблюдать правила приготовления пищи, обеспечивающие сохранность полезных веществ; использовать способы приготовления блюд, обеспечивающие сохранность витаминов
<b><u>Физическое здоровье и окружающая среда</u></b>	
<b><i>I ступень образования</i></b>	
<b>Знать:</b> о влиянии окружающей среды, о влиянии объектов природы на здоровье человека; об ответственности человека за здоровье природы	<b>Уметь:</b> в доступной форме пропагандировать знания о природе, об ответственности за здоровье природы
<b><i>II ступень образования</i></b>	
<b>Знать:</b> об особенностях адаптации человека к различным климатическим условиям; об использовании естественных ландшафтов для	<b>Уметь:</b> определять благоприятные для здоровья природные зоны



оздоровления человека; об антропогенном воздействии на природу и его значении для здоровья человека; о способах сохранения здоровья и жизни в экстремальных условиях	
<b><u>Профилактика заболеваний</u></b>	
<i><b>I ступень образования</b></i>	
<b>Знать:</b> о причинах возникновения и способах профилактики простудных заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие), о причинах нарушения зрения, о заболевании зубов; о наследственной предрасположенности к заболеваниям	<b>Уметь:</b> использовать средства профилактики наиболее распространенных заболеваний;
<i><b>II ступень образования</b></i>	
<b>Знать:</b> о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека	<b>Уметь:</b> убеждать окружающих в необходимости отказа от вредных привычек

Ознакомление детей с необходимой информацией осуществляется через учебные предметы (физическую культуру, окружающий мир, природоведение, биологию, химию, географию, технологию, физику, литературу, музыку, ИЗО) и систему внеклассной воспитательной работы, что является отличительной особенностью данного проекта.

Коррекция общеобразовательных программ по физической культуре, биологии, природоведению, физике, химии, географии, технологии не осуществлялась, так как в них уже изначально заложен валеологический компонент, что позволяет избежать "ущемления" основного программного материала и перегрузки школьников.

Цель таких учебных предметов, как литература, музыка, изобразительное искусство - формирование духовной культуры, что согласно четырехкомпонентной модели здоровья соответствует духовному здоровью и направлено на формирование позитивных целей и ценностей, помогает освоению нравственных норм и образцов поведения. В связи с этим по данным предметам не корректировалась программа, а имеющийся в них материал, касающийся преимущественно духовного здоровья, актуализировался и обогащался.

Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий и условий обучения

Одним из приоритетных направлений деятельности школы на протяжении последних лет было "Формирование здорового образа жизни и внедрение здоровьесберегающих технологий".

Учителями и специалистами школы разработаны методические рекомендации: по работе с гиперактивными детьми, методические рекомендации по профилактике аддиктивных форм поведения (курение, алкоголизм, наркомания), методические рекомендации по оздоровительным техникам. Для всех участников образовательного процесса проводятся модульные курсы, тренинги, семинары, лекции, консультации специалистов, врачей направленные на обучение методикам по укреплению и сохранению здоровья, работает школа для детей и родителей “Я и мое Здоровье”.

В образовательные технологии включены оздоровительные методики, направленные на охрану и укрепление здоровья учащихся:

- утренняя физзарядка для учащихся всей школы;
- программа “Чистая вода”;
- профилактика острых респираторных заболеваний, аллергических болезней, снижения хронической патологии органов дыхания, повышения иммунитета;
- фитотерапия (для повышения устойчивости организма к внешним воздействиям, в том числе бактерицидным, снижения частоты острых и обострений хронических заболеваний);
- витаминизация (для повышения резистентности и общеукрепляющего воздействия);
- организация рационального питания (для формирования культуры питания, снижения частоты обострений заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, коррекции функциональных нарушений органов пищеварения).

## **Организация оздоровительной работы в учебное и внеучебное время**

### **Основные виды работ**

- **Здоровьесберегающая деятельность школы:**
  - ✓ Профилактические прививки;
  - ✓ Дни и Недели Здоровья;
  - ✓ Спортивные школьные праздники;
  - ✓ Беседы о здоровье с учащимися;
  - ✓ Беседы о здоровье с родителями;
  - ✓ Оформление классных и школьных «Уголков здоровья»;
  - ✓ «Что я знаю о вреде здоровью?» - социологическое исследование представлений учащихся о негативных факторах риска здоровью.
  - ✓ «Враги моего здоровья» - социологический опрос учащихся школы.
  - ✓ «Мы есть то, что мы едим» - проектно-исследовательская деятельность учащихся по выявлению нездоровых источников пищи.
  - ✓ «Обратная сторона “здоровой диеты”» проведение урока-конференции в старших классов.

- ✓ «Уроки здоровья» - обучение учащихся начальной школы правильному диафрагмальному-релаксационному типу дыхания.
- ✓ «Спорт – стиль жизни» - участие школьников в школьных и районных соревнованиях, в ежедневных утренних физминутках и других спортивных мероприятиях.
- ✓ «Здоровый окружающий мир» - интегрированный урок учеников основной и начальной школы.
- ✓ «Круглый стол» - подведение итогов, выявление общественно-полезных практик.
- **Формирование у обучающихся и их родителей потребности к здоровому образу жизни**

В школе организована работа по следующим направлениям:

- просветительская работа с обучающимися и их родителями;
- организация и проведение прогулок в начальной школе;
- проведение «дней здоровья»;
- лечебно-профилактические мероприятия по укреплению здоровья школьников;
- спортивные мероприятия.

### **Основные направления нашей работы:**

- Внедрение в практику здоровьесберегающих технологий
- Изучение здоровьесберегающей инфраструктуры школы
- Рациональная организация учебного процесса
- Физкультурно-оздоровительная работа
- Просветительно-воспитательная работа
- Профилактика и динамические наблюдения за состоянием здоровья

Основная воспитательно-разъяснительная работа ведется администрацией школы, классными воспитателями в первую очередь с родителями учащихся – ведь от них зависит, при каком состоянии здоровья ребенок начнет обучение в школе.

Для организации просветительской работы с обучающимися разработана система классных часов. Классными воспитателями спланирована работа на классных часах по формированию здорового образа жизни учащихся. Наиболее остро стоит проблема правильного питания учащихся в семейных условиях, хорошего и полноценного сна, психического отдыха. Классный воспитатель рассказывает детям, что необходимо для здорового образа жизни, те же советы дает и родителям.

Кроме того, в содержательную часть уроков включены вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни, демонстрация, прослеживание этих связей. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности к здоровому образу жизни; выработка

индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся о возможных последствиях выбора поведения и т. д.

Создана и реализуется программа профилактики вредных привычек и содействия здоровому образу жизни. В различных формах учащиеся получают информацию о вреде табакокурения, наркомании, правонарушений, поведения на воде, и т.д. В школе регулярно проводятся конкурсы, отражающие вредные привычки и методы борьбы с ними. Индивидуальная работа проводится с учащимися, состоящими на внутришкольном учете: беседы, лекции, работа со специалистами.

Организована спортивная работа с учащимися, проводятся спортивные соревнования, игры. В школе регулярно проходят общешкольные Дни Здоровья с привлечением всех детей, преподавателей и родителей.

Любое мероприятие в школе носит положительный эмоциональный характер, в результате мероприятий дети получают положительный эмоциональный заряд, который благоприятно сказывается не только на дальнейшей воспитательной работе, но и на состоянии ребенка в целом.

Большое внимание уделяется профориентационной работе, где классные воспитатели рассказывают не только об интересных, нужных и важных профессиях, но и о том, как состояние здоровья влияет на выбор той или иной профессии, о том, какую профессию можно выбрать, если имеешь какие – либо заболевания, как сохранить здоровье в трудных трудовых условиях.

Мы уже можем сделать вывод о том, что такая целенаправленная работа (по данным анкетирования учащихся) уже начинает давать свои плоды: изменилось отношение учащихся к здоровому образу жизни, к спорту, к правильному питанию.

Многие учащиеся признают, что курить вредно, сами они не курят и рекомендуют своим сверстникам бросить эту вредную привычку.

### **Создание здоровой и безопасной среды и совершенствование материально-технической базы для физического развития и воспитания**

Школа обеспечена нужными материалами и санитарно - гигиеническими средствами, а также средствами электробезопасности и пожаротушения.

Особое внимание уделяется санитарно - гигиеническому состоянию школы. Ежедневно проводятся влажная уборка всех помещений школы чистящими, моющими, дезинфицирующими средствами.

В каникулярное время обязательна генеральная уборка всех помещений школы с дезинфицирующими и моющими средствами мест общего пользования, классов и других помещений. Тем самым осуществляется максимально возможное для охраны здоровья детей и поддержание санитарно-гигиенического состояния школы на высоком уровне.

Отдельное внимание в школе отводится гигиене - все учащиеся имеют сменную обувь, перед едой моют руки. Помещения, в которых занимаются учащиеся, часто проветриваются и имеют оптимальную температуру.

В современных условиях напряженная программа обучения оказывает огромное влияние на зрение обучающихся в школе детей, поэтому под особым контролем находится освещенность в учебных классах и других помещениях школы. Постоянно проводится осмотр осветительных приборов и замена их в случае неисправности.

Соблюдается питьевой режим, для чего в столовой имеются аппараты для питьевой воды. Помещения столовой оборудованы всем необходимым для обеспечения здорового режима питания. 100% обучающихся охвачены горячим питанием.

Режим работы общеобразовательного учреждения составляется с учетом продолжительности пребывания детей в учреждении, регламентируется единым расписанием учебных занятий, самоподготовки, внеурочной деятельности и дополнительного образования в соответствии с требованиями Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02, строится на принципах интеграции основного и дополнительного образования, обеспечивает научно-обоснованное сочетание обучения, труда и отдыха.

Важнейшим условием деятельности педагогического коллектива школы стало обязательное применение на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения. Это предполагает наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; соответствуют ли условия в классе для проведения таких норм работы, особенно для дыхательных упражнений.

Учителя следят за психологическим климатом на уроке, наличием на уроке эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшие стихотворения, музыкальная минутка и т.п

#### **Ожидаемые результаты:**

- Создание здоровьесберегающей инфраструктуры, рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся, эффективная организация физкультурно - оздоровительной работы, реализация образовательной программы и просветительская работа с родителями (законными представителями).
- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся.
- Рост физического развития и физической подготовленности школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.

- Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни.
- Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.
- Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

И главное, формирование у обучающихся ценности здоровья, сохранение и укрепление собственного здоровья.

#### **Методы контроля:**

- Отчёт на заседаниях методического совета школы.
- Посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОЖ.
- Изучение и анализ опыта работы педагогов, работающих по здоровьесберегающим технологиям.
- Создание методической копилки по проблеме здоровьесбережения.
- Мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- Сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
- Контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся.
- Анкетирование родителей и обучающихся

**Вывод:** сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является приоритетной задачей для нашего государства в целом и в частности в области образования. Реализация этого направления особенно важна сейчас в связи с невысоким уровнем состояния здоровья населения России, и в особенности детей. Еще раз подчеркнём, что индивидуальное здоровье каждого человека и здоровье общества являются единой неразрывной системой. Здоровье общества складывается в конечном результате из здоровья его членов. Поэтому в настоящее время очень актуальной стала задача обучения детей в школе основам здорового образа жизни. Обучение школьников тому, как обеспечить свое духовное, физическое и социальное благополучие, поможет поднять уровень здоровья каждого человека и общества в целом, а значит, изменит к лучшему и уровень репродуктивного здоровья и демографическую ситуацию в стране. Здоровые дети сегодня – это будущее России, её национальное достояние, её безопасность.

**Модель личности ученика  
нашей школы**

Физически,  
нравственно, духовно  
здоровая

Осознающая себя как  
биологическое и  
социальное существо

Образованная,  
адаптированная к  
условиям нестабильного  
социума

Правильно  
организуемая  
свою  
жизнедеятельность

Осознающая  
необходимость  
здорового образа  
жизни и безопасность  
жизнедеятельности

Творчески  
продуктивная

Имеющая стойкий интерес  
к познавательной и  
двигательной  
деятельности

Обладающая  
самоконтролем  
и личностным  
саморазвитием

