Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кесовогорская средняя общеобразовательная школа

имени дважды Героя Советского Союза А.В. Алелюхина

**Программа по здоровьесбережению**

**для учащихся 4 класса.**

 Буторова Наталья Юрьевна,

учитель начальных классов

п. Кесова Гора

2022г.

**Программа по здоровьесбережению для учащихся 4 класса.**

**Цель программы:**сохранение и укрепление состояния здоровья детей, формирование у учащихся ответственного позитивного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

***Задачи:***

* 1. Создать условия для интеллектуального и творческого развития обучающихся, не оказывающие негативного воздействия на здоровье.
	2. Сформировать у обучающихся смысловое полноценное понимание основ здорового образа жизни.
	3. Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**В программу включены следующие блоки:**

- организация учебной деятельности;

-организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий для учащихся;

- формирование у учащихся системы знаний о здоровьесбережении.

**Работа проводится по трем направлениям:**

-физическое здоровье учащихся (соблюдение ЗОЖ, данные медицинских осмотров, двигательная активность);

-психическое здоровье учащихся (оценка уровня тревожности, развитие познавательных процессов, самооценка);

**Средства достижения цели:**

* Интегрированный подход к обучению, фантазирование, аудио сопровождение, просмотр видеофильмов.
* Основные формы занятий: игра, заочное путешествие, прогулка, выступление с проектами, комбинированный урок, памятки.

***Сроки реализации:*** 2022-2023 гг.

***Разработчик и исполнитель*:** Буторова Н.Ю. - учитель начальных классов.

**Функции классного руководителя начальных классов**

**в рамках реализации программы «Здоровье в наших руках»**

* изучение физического и психического здоровья обучающихся класса (особенности развития детей на различных возрастных этапах, отклонения в здоровье, их влияние на учебную деятельность ученика и его личностное развитие, причины детских недомоганий);
* изучение различных методик диагностики перегрузки обучающихся в учебной деятельности и их влияние на здоровье;
* организация активных форм развития и сохранения физического здоровья детей - соревнования, конкурсы, спортивные праздники, походы, часы здоровья, классные часы, игры на свежем воздухе;
* тесное сотрудничество с учителем физической культуры, школьным психологом и привлечение их к участию в тематических консультациях для детей и родителей по проблеме сохранения физического здоровья детей.
* организация просветительской работы с учащимися по сохранению, развитию и коррекции здоровья через систему воспитательных мероприятий, как внутри школы, так и вне её.
* тесное сотрудничество с родителями обучающихся, их активное включение в процессы оздоровления детей.

**Цель**: Создание условий для творческого развития каждого обучающегося.

**Задачи:**

* воспитывать обучающихся на основе дружеских отношений;
* создать условия для ведения здорового образа жизни;
* подключить родителей к активной деятельности в классе по здоровьесбережению;
* найти в родителях единомышленников и помощников.

**Мероприятия с обучающимися класса:**

* 1. День здоровья – спортивный праздник
	2. «Рабочее место твоё лицо».
	3. Классный час «Вредные привычки».
	4. «Глаза – главные помощники человека».
	5. «Дорожные истории» (ДТП с участием детей).
	6. «Чтобы уши слышали».
	7. Викторина «100 друзей».
	8. Конкурс блюд «Русская здоровая кухня»
	9. «Советы доктора Воды».
	10. «Надежная защита организма».
	11. «Путешествие в будущее».
	12. Тест «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»
	13. Урок здоровья «Как закаляться».
	14. Урок здоровья « Сон – лучшее лекарство»
	15. Игры на свежем воздухе.
	16. «Осанка – стройная спина».
	17. «Как следует питаться».
	18. «Как сохранить здоровье». Практикум «Чувства и поступки».
	19. Что такое эмоции – диспут.
	20. Школьный буллинг.