

Принята
на педагогическом совете
29.08.2025 г. протокол №1



Утверждено
приказом школы
от 29.08.2025г. №130

ПРОГРАММА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

МБОУ «Харовская СОШ №2»

Срок реализации 2025-2028 годы

Содержание программы:

1. Введение.

Проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся в настоящее время остаётся актуальной и требует поиска новых подходов к решению. Данные многочисленных научных исследований и официальной статистики свидетельствует о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей по мере школьного обучения. Наблюдение за состоянием здоровья учащихся, подкреплённые ежегодными показаниями медицинских осмотров, свидетельствует о том, что количество абсолютно здоровых детей и подростков идёт на спад.

Самое ценное, что есть у человека, — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, — это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера: к освоению будущей профессии, к учебе в учреждении профессионального образования, к занятиям любимым делом. Особенностью подбора средств на занятиях физическими упражнениями является насыщенность конкретным материалом, который позволяет влиять на те системы организма, которые в большей мере ослаблены у учащегося. Навыки, приобретенные на занятиях, дают возможность занимающимся самостоятельно подбирать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения.

Программы по здоровьесбережению объединяют и согласовывают работу педагогического коллектива по формированию здорового образа жизни учащихся, их родителей и учителей, что выходит за рамки только физического воспитания. Они охватывают многие вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены, закаливания, борьбы с вредными привычками, досуга. Значительную роль в реализации программы по здоровьесбережению играет семья ребенка, его родители, находящиеся в тесном контакте со школой.

В соответствии с федеральным законом РФ "Об образовании в Российской Федерации" здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Программа по здоровьесбережению составлена на основании следующих нормативных документов: Конституции РФ; Конвенции о правах ребенка: закона РФ "Об основных гарантиях прав ребенка"; письма Минобрнауки РФ от 26.06.2003 г. № 23-51 -513/16 "Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования": письма Минобрнауки РФ от 28.04.2003 № 13-51-86/13 Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ, "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02".

На основании результатов мониторинга здоровья обучающихся, анализ состояния здоровья школьников и возможных причин, влияющих на его уровень, показал необходимость создания Программы по здоровьесбережению учащихся, которая в свою очередь позволила определить основные направления деятельности школьного коллектива.

Среди причин, повлекших за собой такие показатели, вполне могут быть наследственность, экологический фон, условия жизни ребёнка. При этом существуют так же факторы внутришкольной среды, влияющие на здоровье ученика: недостаточное освещение, дефицит двигательной активности, недостаток релаксации во время пребывания в образовательном учреждении, интенсификация образования, введение средств обучения, основанных на новых информационных технологиях.

В основу обоснования программы легли следующие предпосылки: Детский и подростковый возраст является для человека основополагающим и определяющим всю дальнейшую жизнь. Это период интенсивного роста организма и формирования соматических структур и функций, обеспечивающих пожизненные свойства систем адаптации, защиту от заболеваний и самореализацию человека в целом. В этот период закладываются все структурно-функциональные элементы и ценностные ориентации, определяющие направления формирования личностных качеств. Из комплекса факторов риска: природной среды, образа жизни и т.д. – наиболее управляемым является организация здоровьесберегающего педагогического процесса.

Основной замысел Программы предполагает создание и развитие единой системы здоровьесбережения детей и подростков в образовательном учреждении, формирование единых ценностных установок и подходов к здоровьесбережению учащихся.

Ежедневная утренняя гимнастика, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки, лыжные походы должны стать для детей необходимостью, оптимальным условием станет и то, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни.

Родителям необходимо хорошо знать исходное физическое состояние своих детей, которое определяют с помощью тестов и нормативов комплексной программы физического воспитания учащихся образовательного учреждения. В укреплении здоровья детей и подростков первостепенное значение имеет преодоление гиподинамии (недостаточности двигательной активности) и на этой основе — формирование необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья.

Таким образом, программа по здоровьесбережению учащихся, носящая комплексный характер, может и должна консолидировать усилия педагогов, родителей (законных представителей), самих учеников в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.

Цель программы:

Создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;

Задачи программы:

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- усиление контроля за медицинским обслуживанием участников образовательного процесса;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения внеурочной деятельности обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
- организация работы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- участие в работе научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

Участники программы:

- учащиеся
- педагогический коллектив
- родители (законные представители).

Сроки и этапы реализации программы: Первый

этап: Подготовительный (2025-2026г.)

1. Оценка и анализ состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в школе.
2. Подготовка программно-методического обеспечения.
3. Психолого-педагогическая подготовка кадрового состава.
4. Ознакомление участников образовательного процесса с Программой. Организация взаимодействия с медицинским и другими учреждениями для реализации Программы

Второй этап: Практический (2026-2028г.); Реализация Программы

Третий этап: Обобщение и оценка результатов деятельности (2028г.).

1. Анкетирование родителей, учащихся, педагогов на предмет удовлетворённости результатами реализации Программы.
2. Сравнение медицинских показателей состояния здоровья учащихся до и после реализации Программы
3. Мониторинг сформированности ценностных ориентаций у учащихся школы на здоровый образ жизни.
4. Обсуждение итогов реализации Программы в коллективе педагогов, родителей, учащихся.
5. Коррекция Программы по итогам реализации.
6. Публикации, распространение опыта

Модель личности ученика

Ученик знает:

основы личной гигиены и здорового образа жизни
основ строения и функционирования организма человека влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;

Ученик владеет:
основами личной гигиены и здорового образа жизни навыками

укрепления физического и психического здоровья

Ученик умеет:
оценивать свое физическое и психическое состояние; поддерживать физическую форму;

адаптироваться в современной жизни.

Ожидаемые конечные результаты программы:

- повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей (законных представителей) в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

3. Основные направления деятельности программы:

Медицинское направление предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирования их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток на уроках;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы; планомерная
- организация питания учащихся;
- обязательное медицинское обследование.

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике никотиносодержащей продукции, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике никотиносодержащей продукции, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры).

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся с привлечением специалистов, компетентных в данных областях.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщения к здоровому досугу;
- привлечение системы внеклассной и внеурочной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- широкое привлечение учащихся, родителей (законных представителей), социальных партнеров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Диагностическое направление предполагает:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:
 - общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
 - текущая заболеваемость, в том числе скрытая;
 - режим дня, бытовые условия;

4.

Реализация основных направлений программы:

1. Соблюдение режима труда и отдыха школьника.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах. Проведение генеральных уборок классных помещений.
6. Обеспечение каждого учащегося двухразовым горячим питанием в столовой.
7. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
8. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных мероприятиях и играх, действующих в школе и вне её.
9. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением медицинского работника, родителей.
10. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
11. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи на уроках ОБЖ.

Для реализации основных направлений программы материально-техническая база позволяет целесообразно организовать пребывание ребенка в школе и обеспечить качество образования и здоровьесбережение участников образовательного процесса: спортивный зал, столовая, спортивная площадка.

Общее санитарно-гигиеническое состояние школы соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения": питьевой, световой, воздушный режимы поддерживаются в норме, проводится ежедневный санитарный контроль влажной уборки помещений.

5. Функциональные ресурсы различных категорий работников школы

1. Функции медицинского учреждения:

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

2. Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация преподавания вопросов здоровья человека на уроках биологии и ОБЗР в школе;
- организация и контроль за преподаванием уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и контроль за её внедрением и выполнением;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы в школе с привлечением специалистов (педагог-психолог, педагог-логопед).

3. 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, никотиносодержащей продукции;
- организация и проведение профилактических работ с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДНиЗП при администрации Харовского муниципального округа, наркологом БУЗ ВО «Харовская ЦРБ»;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

6. Предполагаемый результат:

1. Снижение показателей заболеваемости детей.
2. Стабилизация состояния здоровья учащихся по основным показателям.
3. Повышение качества и уровня обучения школьников.
4. Повышение уровня воспитанности детей и подростков.
5. Полученные в школе знания о здоровом образе жизни позволяют ребятам понять, как и почему им нужно заботиться о своём здоровье, соблюдать правила ЗОЖ.
6. Учащиеся смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ.
7. Учащиеся научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.

Базовыми компонентами являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

7. Методы контроля над реализацией программы:

Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет педагогический совет школы.

- посещение и взаимопосещение уроков;
- создание методической копилки опыта;
- 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 в свете формирования здорового образа жизни.

8. План деятельности реализации программы по направлениям работы.

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
1.	Медицинское направление			
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; - выявление учащихся специальной медицинской группы; - ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	Мед. работник	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации учащихся школы	Мед. работник	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся	Мед. работник	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся	Мед. работник	ежегодно	план прививок
1.5.	Оформление медицинских карт и листов здоровья в классных журналах.	Мед. работник	ежегодно	классные журналы
1.6.	Анализ случаев травматизма в школе	Заместитель директора по УВР, директор	ежегодно	материалы отчетов
1.7.	Анализ посещаемости и	Классные руководители	ежегодно	материалы

	пропусков занятий по болезни.			отчетов
1.8.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Социальный педагог	ежедневно в течение года	
1.9.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание; освещение; отопление вентиляция уборка	Классные руководители и директор	ежедневно в течение года	
1.10.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	заместитель директора по УВР	ежегодно	справка по оценке расписания
1.11.	Постоянный контроль за школьной столовой.	Социальный педагог директор школы	ежедневно в течение года	
2.	Просветительское направление			
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	директор, социальный педагог	ежегодно	график проведения лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	директор	ежегодно	план работы
2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Директор, заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
2.5.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).	классные руководители	ежегодно	план работы
2.6.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	социальный педагог	ежегодно	план работы
2.7.	Пропаганда физической	учителя-	в течение года	планы

	культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЗР, физической культуры.	предметники		уроков
3.	Психолого-педагогическое направление			
3.1.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся.	психолог школы, классные руководители	ежегодно	диагностические исследования
3.2.	- изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения;	классные руководители	ежегодно	диагностические исследования
3.3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	специалисты	ежегодно	
3.4.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
4.	Спортивно-оздоровительное направление			
4.1.	Организацию спортивных мероприятий (утренняя зарядка, соревнования, игры, ПСИ, ПСС, ГТО)	учитель физической культуры	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни учащихся.	Заместитель директора по УВР	ежегодно	план внеурочной деятельности
4.3.	Привлечение учащихся, Родителей (законных представителей), социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	директор, педагог-организатор	ежегодно	план работы
5.	Диагностическое направление			

5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	Классные руководители	ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Анкетирование учащихся по вопросам здоровьесбережения	классные руководители	постоянно	результаты анкетирования

9.

Календарный план реализации Программы

Сентябрь

Организация дежурства по школе.
Организация внеурочной деятельности.
Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровью сбережению детей.
Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровью сбережению.
Организация питания учащихся.
Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях испартакиаде.
Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически). Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Октябрь

Организация работы по поддержанию порядка на закреплённой территории, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований.
Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни. Проведение утренней зарядки, физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

Ноябрь

Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».
Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме «Вредные привычки». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
Организация лагеря с дневным пребыванием детей.
Проведение физкультминутки и динамические паузы (систематически)

Декабрь

Проведение открытых классных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
Проведение утренней зарядки, физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь

Открытые классные часы и спортивные мероприятия «Тренинг здорового образа жизни», «Весёлые старты».
Проведение утренней зарядки, физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

Февраль

Месячник оборонно-массовой и патриотической работы. День защитника Отечества.

Соревнования по шашкам.

Проведение утренней зарядки, физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

Март

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Организация лагеря с дневным пребыванием детей.

Подготовка ко Дню здоровья.

Проведение утренней зарядки, физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

Апрель

Всемирный день здоровья.

Операция «Милосердие», операция «Память».

Благоустройство школьной территории.

Первенство школы по кроссу.

Проведение утренней зарядки, физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

Май

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.

Проведение экскурсий на природу.

Проведение утренней зарядки, физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

Июнь

Международный день защиты детей. Всемирный день окружающей среды. Работа по плану летних каникул.

Организация работы досуговой площадки

10.

Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива.

№ п/п	Мероприятия программы	Сроки выполнения
----------	-----------------------	------------------

1	Анализ результатов медицинского осмотра участников образовательного процесса.	после прохождения медосмотра
2	Анализ влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний и уровень обученности.	сентябрь, май
3	Анализ дозировки учебной нагрузки: - учебные планы; - график контрольных работ.	сентябрь
4	Анализ эффективности уроков физкультуры.	согласно плана ВШК
5	Использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.	постоянно
6	Здоровьесбережение при применении ИКТ.	постоянно
7	Ознакомление родителей с деятельностью школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.	согласно плана работы
8	Круглый стол «Здоровье наших детей».	апрель
9	День семьи «Папа, мама и я – спортивная семья».	май
10	Анализ результатов работы школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.	май
11	Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия учащихся в школе.	в течение года
12	Комплектование полного пакета документов по реализации Программы здоровьесбережения	в течение года
13	Подготовка памяток для учащихся по формированию здорового образа жизни.	постоянно

11. МОНИТОРИНГ

организации работы по здоровьесбережению учащихся

Цель: диагностика сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, изучение направленности работы классного руководителя на воспитание культуры здоровья школьников.

№	Изучаемый параметр	Методика	Автор методики	Ответственные
1	Уровень сформированности и культуры здоровья обучающихся	«Индекс отношения к здоровью»	С.Дерябо, В.Ясвина	Классные руководители
		Гармоничность образа жизни школьников	Н.С.Гаркуша	Классные руководители
		Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья	Н.С.Гаркуша	Классные руководители
		Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях	Н.С.Гаркуша	Классные руководители
2	Направленность работы классного руководителя на воспитание культуры здоровья школьников	Использование современных методов и приемов работы классного руководителя в процессе воспитания культуры здоровья школьников	Н.С.Гаркуша	директор школы
		Взаимодействие классных руководителей с семьями в воспитании культуры здоровья школьников	Н.С.Гаркуша	директор школы

Приложения к программе
Мониторинг состояния здоровья учащихся

Наименование образовательного учреждения	
Количество учащихся 1 – 9 классов	
Количество учащихся с основной физкультурной группой	
Доля учащихся с основной физкультурной группой	
Количество учащихся с подготовительной физкультурной группой	
Доля учащихся с подготовительной физкультурной группой	
Количество учащихся со специальной физкультурной группой	
Доля учащихся со специальной физкультурной группой	
Количество освобожденных от занятий физической культурой по показаниям здоровья на весь учебный год	
Количество учащихся 1 – 9 классов, имеющих 1 группу здоровья	
Доля учащихся 1 – 9 классов, имеющих 1 группу здоровья	
Количество учащихся 1 – 9 классов, имеющих 2 группу здоровья	
Доля учащихся 1 – 9 классов, имеющих 2 группу здоровья	
Количество учащихся 1 – 11 классов, имеющих 3 группу здоровья	
Доля учащихся 1 – 9 классов, имеющих 3 группу здоровья	
Количество учащихся 1 – 9 классов, имеющих 4 и 5 группы здоровья	
Доля учащихся 1 – 9 классов, имеющих 4 и 5 группы здоровья	
Количество учащихся 1 – 9 классов, имеющих нарушения в состоянии здоровья	
Доля учащихся 1 – 9 классов, имеющих нарушения в состоянии здоровья	
Количество учащихся 1–9 классов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата	
Доля учащихся 1 – 9 классов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата	
Количество учащихся 1 – 9 классов, перенесших острые респираторные вирусные инфекции в учебном году	
Количество учащихся 1 – 9 классов, имеющих нарушения зрения	
Доля учащихся 1 – 9 классов, имеющих нарушения зрения	
Ставки школьного психолога(есть/нет)	
Количество ставок школьного психолога	
Ставки логопеда (есть/нет)	
Количество ставок логопеда	
Ставки социального педагога (есть/нет)	
Количество ставок социального педагога	

Анкета для родителей

Инструкция: ответьте на вопросы, обведя в кружок один из трех вариантов, который более всего соответствует характеру вашего ребенка.

1 – нет, никогда;

2 – иногда;

3 – часто;

№	Вопросы	Варианты ответов		
		1	2	3
1	Засыпает долго и тяжело?			
2	Он имеет раздражительный характер?			
3	У него отсутствует аппетит?			
4	Его тошнит, хотя врач говорит, что он здоров?			
5	Плачет или сердится, когда ему что-либо не удастся?			
6	Снятся ли ему страшные сны?			
7	Жалуется ли он утром, что у него болит живот?			
8	Бывают ли у него утром заметные расстройства?			
9	Жалуется ли он на головные боли?			
10	Делает ли он нервные движения (моргает, размахиваетруками, плечами)?			
11	Он очень застенчив?			
12	Он боится школы?			
13	Стремится ли он любой ценой быть в центре внимания?			

Анкета для школьника

Инструкция: внимательно прочти каждый вопрос и правильно ответь, т.е. обведи кружком один из ответов:

1 - почти никогда, никогда;

2 – иногда;

3 - часто;

№	Вопросы	Варианты ответов		
		1	2	3
1	Ты боишься, что сделаешь ошибку?			
2	Тяжело тебе сосредотачиваться?			
3	Часто у тебя возникают проблемы?			
4	Ты робкий?			
5	Ты волнуешься по поводу школы?			
6	У тебя возникают трудности, когда ты должен решить, что нужно делать?			
7	Чувствуешь себя в течении дня усталым, вялым?			
8	Как ты себя чувствуешь в смысле здоровья?	очень хорошо	средне	нехорошо
9	Часто у тебя болит голова?			
10	Тяжело тебе вечером засыпать?			
11	Потеют ли у тебя руки?			
12	Бывает ли у тебя странное чувство в желудке перед некоторыми важными событиями?			
13	Часто ты плачешь?			
14	Чувствуешь ли ты себя несчастным?			
15	Ты нервничаешь?			

Анкета для школьников

Ребята! Просим вас заполнить предложенную анкету. Отвечайте на вопросы самостоятельно, не советуясь с товарищами. Нам важно знать именно ваше личное отношение к этим вопросам. Подчеркни свой ответ

Класс _____ Возраст _____ Пол: _____

Дата заполнения анкеты _____

№	Вопрос	Варианты ответов		
		1	2	3
1	Как ты думаешь, эти привычки вредны для здоровья?			
	а) курение	да	нет	не знаю
	б) нерегулярное употребление пищи	да	нет	не знаю
	в) низкая двигательная активность	да	нет	не знаю
	г) недосыпание	да	нет	не знаю
2	Занимаешься ли ты регулярно физическими упражнениями (помимо уроков физкультуры в школе)?	да	нет	
3	Если «да», то сколько часов в неделю?			
4	Сколько раз в день ты принимаешь горячую пищу (исключая чай, кофе и другие горячие напитки)?	три раза в день и чаще	два раза в день	один раз в день и реже
5	Как часто ты употребляешь в пищу мясо, птицу, рыбу?	один раз в день и чаще	3-4 раза в неделю	1 раз в неделю и реже
6	Как часто ты употребляешь в пищу молоко и молочные продукты?	один раз в день и чаще	3-4 раза в неделю	1 раз в неделю и реже
7	Как часто ты употребляешь свежие овощи, фрукты, свежие соки?	один раз в день и чаще	3-4 раза в неделю	1 раз в неделю и реже
8	Пробовал ли ты когда-нибудь курить?	нет	да	
9	Продолжаешь ли ты курить?	нет	Да	
10	Если «да», то, как часто?	хотя бы один раз за последние 3 месяца	каждую неделю	ежедневно (хотя бы 1 сигарету в день)
11	Пробовал ли ты какие-либо наркотические (токсикоманические) вещества?	нет	да	
12	Употребляешь ли ты пиво и другие алкогольные напитки (шампанское, коктейли, вино, коньяк, водку и т.п.)?	нет	да	
13	Если да, то как часто?	1 раз в	2-3 раза в	4 и более раз

		месяц реже	и месяц	в месяц
14	В какое время ты обычно ложишься спать?	____(час.)		
15	Во сколько обычно встаешь утром	____(час.)		
16	Продолжительность ночного сна обычно составляет	9-10 часов	8 часов	7 часов и меньше
17	Как часто ты делаешь утреннюю гимнастику?	ежедневно	иногда	никогда
18	Как часто ты моешь руки перед едой в школе?	всегда	иногда	никогда
19	Как часто ты моешь руки после посещения туалета в школе?	всегда	иногда	никогда
20	Как часто ты чистишь зубы?	ежедневно 2 раза в день и чаще	2 – 1 раз в день	3 раза в неделю и реже
21	Как ты считаешь, будешь ли ты курить в дальнейшем?	нет	да	не знаю
22	Если бы твои лучшие друзья предложили сигарету, ты согласился бы ее выкурить?	нет	да	не знаю
23	Согласен ли ты с запретом на курение в общественных местах, таких как, поезда, кафе, игровые площадки, дискотеки и т.п.?	да	нет	не знаю
24	Если бы один из твоих лучших друзей предложил тебе употребить алкоголь, согласился бы ты?	нет	да	
25	Как часто ты надеваешь шлем во время езды на велосипеде или другом моторизованном средстве?	каждый раз во время езды	иногда	никогда
26	Как часто ты используешь ремни безопасности во время езды в автомобиле или другом транспортном средстве, управляемом другим человеком?	каждый раз во время езды	иногда	никогда
27	Обсуждал ли с тобой кто-нибудь в твоей семье вредные последствия курения?	да	нет	
28	Как ты считаешь, когда кто-то начинает курить, ему потом будет трудно бросить эту привычку?	да	нет	не знаю
29	Как ты думаешь, насколько подвергают себя риску физическому или другому) люди, если они употребляют алкогольные напитки один раз в неделю?	риска нет	риск небольшой	большой риск
30	Обсуждал ли с тобой кто-нибудь в твоей семье вредное воздействие алкоголя на	да	нет	

	здоровье?			
31	Рассказывали ли вам в течение этого учебного года на каких-либо занятиях об опасностях употребления алкоголя?	да	нет	
32	Рассказывали ли вам в этом учебном году на занятиях об опасностях употребления наркотических веществ, в т.ч. опасности заражения вирусными гепатитами, ВИЧ-инфекцией?	да	нет	
33	Рассказывали ли вам на каких-либо занятиях в течение этого учебного года о преимуществах здорового питания?	да	нет	
34	За прошедший учебный год рассказывали ли вам на каких-либо занятиях о преимуществах двигательной активности?	да	нет	
35	За прошедший учебный год рассказывали ли вам на каких-либо занятиях о профилактике травматизма во время занятий физической культурой?	да	нет	не знаю
36	Обсуждал ли с тобой кто-нибудь в твоей семье вопросы, касающиеся сексуальных отношений?	да	нет	
37	За прошедший учебный год рассказывали ли вам на каких-либо занятиях о том, как избежать инфекций, передаваемых половым путем, в т.ч. ВИЧ-инфекции и СПИДа?	да	нет	
38	Что, на твой взгляд, в настоящее время является наиболее опасным? (отметь три наиболее важных ответа)			
	1. грубое поведение со стороны старших школьников			
	2. грубое поведение со стороны взрослых			
	3. получить травму на автомобильной дороге			
	4. получить травму во дворе (из-за ремонта или стройки, которые там идут)			
	5. пострадать от людей, находящихся в нетрезвом виде (пьяных) или под действием наркотиков (наркоманов)			
	6. пострадать от жестокого обращения родителей			
39	. В течение этого учебного года, на каких-либо занятиях рассказывали ли вам о том, как избежать или предупредить	да	нет	

	несчастные случаи, например, пожары или отравления?			
40	В течение этого учебного года, на каких-либо занятиях рассказывали ли вам о том, как избежать или предупредить несчастный случай в результате дорожного движения?	да	нет	не знаю

Анкета для младших школьников

Класс _____ Дата заполнения анкеты _____

№	Вопрос	Варианты ответов		
		1	2	3
1	Как ты думаешь, эти привычки вредны для здоровья?			
	а) курение	да	нет	не знаю
	б) нерегулярное употребление пищи	да	нет	не знаю
	в) низкая двигательная активность	да	нет	не знаю
	г) недосыпание	да	нет	не знаю
2	Как часто ты делаешь утреннюю гимнастику?	ежедневно	иногда	никогда
3	Пробовал ли ты когда-нибудь курить?	нет	да	
	Продолжаешь ли ты курить (хотя бы 1 сигарету в месяц)?	нет	да	
	Как ты считаешь, будешь ли ты курить в дальнейшем?	нет	да	не знаю
	Если бы твои лучшие друзья предложили сигарету, ты согласился бы ее выкурить?	нет	да	не знаю
	Согласен ли ты с запретом на курение в общественных местах, таких как, кафе, поезда, на дискотеках?	да	нет	не знаю
	Обсуждал ли с тобой кто-нибудь в твоей семье вредные последствия курения?	да	нет	
	Когда кто-то начинает курить, по твоему мнению, ему будет потом трудно бросить эту привычку	да	нет	не знаю
	Ты уже пробовал алкогольные напитки, даже если несколько глотков?	нет	да	
	Ты употребляешь пиво или другие алкогольные напитки хотя бы 1 раз в месяц	нет	да	
	Если бы один из твоих лучших друзей предложил тебе употребить алкоголь, согласился бы ты?	нет	да	
	Обсуждал ли с тобой кто-нибудь в твоей семье вредное воздействие алкоголя на здоровье?	да	нет	
	Рассказывали ли вам в течение этого учебного года на каких-либо занятиях об опасностях употребления алкоголя?	да	нет	
	Рассказывали ли вам в этом учебном году на занятиях об опасностях употребления наркотических веществ?	да	нет	
	Рассказывали ли вам на каких-либо	да	нет	

	занятиях в течение этого учебного года о преимуществах здорового питания?			
	Рассказывали ли вам на каких-либо занятиях в течение этого учебного года о преимуществах употребления свежих овощей, фруктов, соков?	да	нет	
	За прошедший учебный год рассказывали ли вам на каких-либо занятиях о преимуществах двигательной активности?	да	нет	
	19. Как часто ты моешь руки перед едой в школе?	всегда	иногда	никогда
	Как часто ты моешь руки после посещения туалета в школе?	всегда	иногда	никогда
	Как часто ты чистишь зубы?	ежедневно 2 раза в день и чаще	1 раз в день	3 раза в неделю и реже
	Как часто ты надеваешь шлем во время езды на велосипеде или другом моторизованном средстве?	каждый раз во время езды	иногда	никогда
	Как часто ты используешь ремни безопасности во время езды в автомобиле или другом транспортном средстве, управляемом другим человеком?	каждый раз во время езды	иногда	никогда
	За прошедший учебный год рассказывали ли вам на каких-либо занятиях о профилактике травматизма во время занятий физической культурой?	да	нет	не знаю
	В течение этого учебного года, на каких-либо занятиях рассказывали ли вам о том, как избежать или предупредить несчастные случаи, например, пожары или отравления?	да	нет	
	В течение этого учебного года, на каких-либо занятиях рассказывали ли вам о том, как избежать или предупредить несчастный случай в результате дорожного движения?	да	нет	не знаю

Анкета для родителей учащихся

Класс _____ Дата заполнения анкеты _____

Уважаемые родители!

Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты и подчеркните один ответ на каждый вопрос. Это поможет оценить существующую ситуацию о потребностях учащихся в области укрепления здоровья в нашей школе.

1. Занимается ли Ваш ребенок физической культурой (самостоятельно, в спортивной секции, танцами и др.) помимо уроков физкультуры в школе?

1. да
2. нет

2. Сколько времени ребенок обычно проводит на свежем воздухе (гуляет) в учебные дни?

1. два часа и более
2. один час и менее

3. Сколько времени обычно ребенок тратит на приготовление домашних заданий?

1. 1,5-2 часа
2. 3 часа
3. 4 часа и более

4. Продолжительность ночного сна у Вашего ребенка составляет обычно

1. 10-11 часов
2. 9 часов и менее

5. Сколько раз в день Ваш ребенок принимает горячую пищу (исключая чай, кофе и другие горячие напитки)?

1. 2-4 раза в день и чаще;
2. один раз в день и реже

6. Сколько раз в неделю Ваш ребенок употребляет мясо, рыбу и другие мясные продукты?

1. ежедневно
2. 2-3 раза в неделю
3. 1 раз в неделю и реже

7. Сколько раз в неделю Ваш ребенок употребляет молоко и молочные продукты?

1. ежедневно
2. 2-3 раза в неделю
3. 1 раз в неделю и реже

8. Сколько раз в неделю Ваш ребенок употребляет свежие фрукты, овощи, соки?

1. ежедневно
2. 2-3 раза в неделю
3. 1 раз в неделю и реже

9. Сколько времени в день Ваш ребенок смотрит телевизор, видео?

1. - до 1 часа;
2. - до 2 часов;
3. - два часа и более

10. Курят ли в Вашей семье?

1. нет
2. да

11. Как Вы думаете, станет ли курить Ваш ребенок, когда вырастет?

1. нет

- 2. да
- 3. не знаю

12. Чем лучше заниматься ребенку?

- 1. танцами, плаванием или другими видами спорта
- 2. музыкой, рисованием
- 3. иностранным языком
- 4. чем-либо другим

13. Как Вы считаете, для чего ребенку нужно заниматься спортом?

- 1. чтобы укрепить здоровье
- 2. чтобы стать спортсменом
- 3. чтобы занять свободное время
- 4. другое

14. Как Вы относитесь к возможности проведения в школе профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья учащихся?

- 1. они необходимы
- 2. они необходимы, но будут мешать учебному процессу
- 3. в них нет необходимости
- 4. они не принесут пользы и будут мешать учебному процессу

Методика «Гармоничность образа жизни школьников»(Н.С. Гаркуша)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

Вопросы

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- а) хорошее;
- б) удовлетворительное;в)
- плохое;
- г) затрудняюсь ответить.

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

- а) да, занимаюсь;
- б) нет, не занимаюсь.

3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

- а) чаще всего больше 2 часов;б)
- около часа;
- в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

4. Делаете ли утром следующее:

- а) физическую зарядку;б)
- обливание;
- в) плотно завтракаю
- г) курите по дороге в школу.

5. Обедаете ли в школьной столовой?

- а) да, регулярно;б)
- иногда;
- в) нет.

6. В котором часу ложитесь спать?

- а) до 21 часа;
- б) между 21 и 22 часами;в)
- после 22 часов.

7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?

- а) да, активно;б)
- изредка;
- в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;б)
- провоожу время с друзьями;
- в) читаю книги;
- г) помогаю по дому;
- д) преимущественно смотрю телевизор (видео);е) играю
- в компьютерные игры;
- ж) другое.

Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Инструкция. Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах I, IV, V, V I, в вопросах II и III отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

1. Занимаетесь ли Вы:

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья; г) просмотром передач на тему здоровья;
- д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

- а) вообще никогда не участвую; б) очень нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:

- а) с полной отдачей; б) без желания;
- в) лишь бы не ругали.

4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):

- а) полное взаимопонимание; б) доверительные;
- в) уважительные;
- г) отсутствие взаимопонимания.

5. Для ведения здорового образа жизни Вы:

- а) соблюдаете режим дня;
- б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу; в) занимаетесь спортом;
- г) делаете регулярно утреннюю зарядку; д) не имеете вредных привычек.

6. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

- а) физическая сила и выносливость; б) умственная работоспособность; в) ум, сообразительность;
- г) сила воли, выдержка, терпение и упорство; д) объём знаний о здоровом образе жизни;
- е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве; ж) внимание и наблюдательность;
- з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость); и) умение организовать свой труд (организованность);
- к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи; л) чуткость и отзывчивость к людям;

- м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
- н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д.; п) умение беречь время;
- р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

Анкета

«Использование современных методов и приёмов работы в процессе воспитания культуры здоровья школьников» (Н.С. Гаркуша)

Инструкция: отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашей работы с классным коллективом по воспитанию культуры здоровья школьников.

I.		Составляю программу воспитания культуры здоровья школьников на месяц, год, несколько лет
II.		Веду календарь – ежедневник (для записи основных дел и их выполнения/невыполнения по воспитанию культуры здоровья школьников)
III.		Веду на каждого обучающегося карту саморазвития (в ней собраны результаты мониторингов показателей здоровья школьников)
IV.		В своей работе как классный руководитель применяю здоровьесберегающие технологии:
	1	Да, активно
	2	Изредка пытаюсь
	3	Не применяю никогда
V.		В своей работе по воспитанию культуры здоровья школьников применяю следующие методы, формы и приёмы воспитания:
	1	Классные часы
	2	Беседы
	3	Лекции
	4	Рассказы
	5	Объяснения
	6	Диспуты
	7	Примеры
	8	Внушения
	9	Приучения
	10	Педагогические требования
	11	Упражнения
	12	Воспитывающие ситуации
	13	Поощрения
	14	Наказания
	15	Тренинги
	16	«Круглые столы», дискуссионные клубы
	17	Игровые ситуации
	18	Исследовательские, творческие, информационно-просветительские проекты

**Анкета «Взаимодействие классных руководителей с семьями в
воспитании культуры здоровья школьников»
(Н.С. Гаркуша)**

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашей работы.

I.		Для изучения образа жизни семьи Вы проводите:
	1	Наблюдение
	2	Анкетирование
	3	Тестирование
	4	Анализ детских рассказов
	5	Ничего не провожу
II.		Для повышения знаний родителей о здоровом образе жизни, культуре здоровья Вы проводите:
	1	Лекции
	2	Беседы
	3	Тематические родительские собрания
	4	Открытые мероприятия
	5	Индивидуальные консультации
	6	Ничего не провожу
III.		Организуете ли Вы совместный досуг семьи и учащегося?
	1	Да, регулярно
	2	Иногда
	3	Никогда
IV.		Для вовлечения семьи в процесс воспитания культуры здоровья школьников Вы проводите:
	1	День, неделю, месячник здоровой семьи
	2	Совместные творческие дела
	3	Ничего не провожу
V.		Как Вы считаете, кто должен осуществлять работу по укреплению здоровья школьников и воспитанию культуры здоровья?
	1	Врачи
	2	Учителя (классные руководители, учителя – предметники)
	3	Тренеры спортивных секций
	4	Семья
	5	Сам ребёнок

Форма отчета
Уровень сформированности культуры здоровья обучающихся(
учебный год)

Параметры		Класс				Итого:	
		1-4 классы		5-9 классы			
		Кол- во	%	Кол- во	%	Кол- во	%
Количество обучающихся							
1. Гармоничность образа жизни школьников	Высокий уровень						
	Средний уровень						
	Низкий уровень						
2. Уровень владения обучающимися культурными нормами в сфере здоровья	Высокий уровень						
	Средний уровень						
	Низкий уровень						
3. Участие обучающихся в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях	Высокий уровень						
	Средний уровень						
	Низкий уровень						
4. Общий уровень сформированности культуры здоровья обучающихся	Высокий уровень						
	Средний уровень						
	Низкий уровень						

Директор

(подпись)

Соколова М.С.
(Ф.И.О. руководителя)

13. Список методической литературы

1. Баранов А.А., Кучма В.Р., Скоблина Н.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий. – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2008. – 216 с.: ил.
2. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004 – 240 с.
3. Бейс Г., Кучма В.Р. Школы здоровья в Европе и России. – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2009. – 83 с.
4. Величковский Б.Т. Социальный стресс, трудовая мотивация и здоровье. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2005. – 32 с.
5. Гигиена детей и подростков: руководство к практическим занятиям: учебное пособие / под ред. проф. В.Р. Кучмы. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 560 с.
6. Клиники, дружественные к молодежи. Пособие для организатора. – Новосибирск, ЮНИСЕФ, 2002. – 235 с.
7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М.: «ВАКО», 2004. – 296 с.
8. Кротин П.Н., Куликов А.М., Кожусковская Т.Ю. Комплексный анализ деятельности клиники, дружественной к молодежи. Методические рекомендации. – СПб, 2008. – 62 с.
9. Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Степанова М.И. Гигиенические проблемы школьных инноваций. – М.: Научный центр здоровья детей РАМН, 2009. – 240 с.: ил.
10. Либина И.И. Роль социально-гигиенических условий в формировании основных параметров качества жизни подростков: Автореферат на соискание ученой степени кандидата биологических наук по специальности 14.00.04.-Гигиена, М., 2004. – 25 с.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
12. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. – 380 с.
13. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.
14. Соколова Н.В. Научное обоснование комплексного подхода к гигиенической оценке качества жизни учащейся молодежи: Автореферат на соискание ученой степени доктора биологических наук. – М.: 2008. – 51 с.
15. Третьяков П.И. Оперативное управление качеством образования в школе. Теория и практика. Новые технологии. – ООО «Издательство Скрипторий 2003», 2004. – 568 с.
16. Ушаков И.Б. Качество жизни и здоровье человека (монография). – Воронеж: Истоки, 2005. – 130 с.
17. Эксперимент по совершенствованию структуры и содержания общего образования. Педагогические факторы здоровьесбережения школьников: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Кемерово, 27-30 октября 2003 г./Подобшей ред. А.М. Водянского. Под науч. ред. Э.М. Никитина, И.И. Колисниченко, Е.А. Бабенковой, Н.А. Заруба. – М., 2004. – 200 с.

)

14. ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПОВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

1. <http://sitlysva.narod.ru/p3aa1> - информационный банк данных по технологиям образовательной инициативы "Наша новая школа".
2. Сайт Владимира Базарного <http://www.hrono.ru/proekty/bazarny/index.php>.
3. Закаливание без процедур. Как это? (Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей) <http://www.allforbaby.net.ua/741-zakalivanie-bez-procedur.-kak-jeto-nikitin-b.p.html>.
4. Дыхательная гимнастика Стрельниковой <http://www.strelnikova.ru/book.phtml>
5. Материалы дистанционного курса "Проблемы здоровья и школьная дезадаптация. Дифференцированные методики обучения", автор Меланченко Е.А., педагогический университет "Первое сентября" <http://edu.1september.ru/courses/6/003/#materials>.
6. "Правила проведения физкультурных минуток", - физкультминутки для учителя и ученика: Методическое пособие. - 2-е изд. испр и доп. - Пермь: Издательство ПОИПКРО, 2004. - 100с.
7. Галкина И.Н. "Электронные физминутки для глаз" <http://pedsovet.su/load/244-1-0-2615>, <http://pedsovet.su/load/244-1-0-2616>.
8. <http://www.proshkolu.ru/tag/3123/> - всё на тему "Здоровьесбережение".
9. <http://www.school14ugansk.lact.ru/e/62828-materialyi-pedagogicheskogo-soveta-po-zdorov> - материалы педагогического совета по здоровьесбережению.
10. http://ipklabdo.lanta-net.ru/ipk_mediawiki/index.php/ сообщество.
11. <http://mou59.chel-edu.ru/p168aa1.html> - Деятельность службы сопровождения по здоровьесбережению в школе - комплексе: состав и функции.
12. <http://zdorov.nmcuv.org/> - Кафедра коррекционной педагогики и здоровьесбережения.
13. <http://www.librero.ru/article/noosfera/method.htm> - методическое обеспечение здоровьесбережения населения.
14. http://shkola-mezborsk.ucoz.ru/publ/prezentacija_po_zdorovesberezheniju/1-1-0-8.
15. <http://base.garant.ru/12157560/> - Федеральный закон N 329-ФЗ от 4.12.2007 г. "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).
16. http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0003/79401/E87710R.pdf - Европейская стратегия «Здоровье и развитие детей и подростков».

