|  |  |
| --- | --- |
| ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ  АДМИНИСТРАЦИИ  г.ЕНИСЕЙСКА  **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  **УЧРЕЖДЕНИЕ**  **СРЕДНЯЯ**  **ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  **ШКОЛА №3**  г.Енисейск, ул. Ленина, 102  тел. 2-33-53  e-mail:mousosh\_102@mail.ru  №\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |

**В целях сохранения и укрепления здоровья учащихся**

**МБОУ СОШ № 3 г Енисейска внедряет в образовательный процесс следующие здоровьесберегающие технологии:**

 **Р**ациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;

 **С**оздание безопасной и комфортной школьной среды, благоприятного

психологического климата;

 **О**рганизация двигательной активности учащихся;

 **С**истема работы по формированию ценности здоровья и здорового

образа жизни;

 **О**рганизация рационального питания для всех учащихся;

 Работа с детьми группы риска, профилактическая работа;

 содействие в организация санаторно-курортного лечения.

**Рациональная организация учебного**

**процесса в соответствии с**

**санитарными нормами и**

**гигиеническими требованиями**

 выполнение требований САНПиНов к оснащению и оформлению кабинетов;

 выполнение требований к объему учебной нагрузки, домашнему заданию;

 соблюдение теплового и воздушного режима;

 организация питьевого режима.

**Организация двигательной активности**

**учащихся**

 проведение физкультминуток;

 проведение Дней Здоровья;

 организация работы спортивных секций во второй половине дня;

 проведение традиционных мероприятий.

**Система работы по формированию**

**ценности здоровья и здорового**

**образа жизни**

 Формирование мотивации здорового образа жизни;

 Включение вопросов ЗОЖ в темы уроков;

 Ведение уроков физ-ры (3часа) уроки здоровья в начальной школе;

 Проектная деятельность учащихся по вопросам ЗОЖ средней и старшей школы на уроках ОБЖ

**Проектная деятельность**

**учащихся по вопросам ЗОЖ**

**средней и старшей школы на уроках ОБЖ**

 «Прогноз погоды устами медика»

 «О профилактике некоторых заболеваний»

 «Жизнь первобытных людей – факторы риска для здоровья»

 «Пословицы и поговорки о здоровье»

 «Сочинение: «Как сохранить здоровье»

 «Образы русских сказок и былин»

 «Ядовитые вещества в быту»

 «Этиловый спирт в быту и медицине»

 «Физические основы коррекции дальнозоркости и близорукости»

 «Польза и вред различных видов излучения»

**Медицинский контроль за развитием учащихся,**

**работа с детьми группы риска,**

**профилактическая работа**

 Сотрудничество с детской поликлиникой (приглашение врачей для бесед с учащимися (гинеколог, нарколог, инфекционист)

**Восполнение недостатка кислорода с помощью**

**Кислородного Коктейля**

Для нормальной работы всех органов и тканей человеческого организма содержание

чистого кислорода в окружающем нас воздухе должно составлять не менее 21%.

Интенсивное загрязнение атмосферы и общее ухудшение экологической ситуации

привели к тому, что в крупных городах, и особенно отдельных районах количество

*чистого кислорода* в воздухе временами не превышает и 10-12%. По этой причине

возникает гипоксия (недостаток *кислорода*).

К хронической нехватке кислорода мы настолько привыкли, что порой ее не

замечаем. И часто плохое самочувствие списываем на другие причины. Доказано,

что хроническая усталость, повышенная утомляемость, нервозность, бессонница,

депрессия, частая болезненность, нарушение обменных процессов,

снижение иммунитета и другие нарушений связаны с появлением гипоксии.

Кислородный Коктейль представляет собой легкую сладковатую пену, полученную с

помощью обогащения чистым кислородом небольшого количества (около 20-30грамм) соков, различных фруктовых сиропов, настоев трав и т.п.

**Методическая работа**

 Семинар с педагогами по методам снятия усталости и напряжения у учащихся на уроке;

 Требования к здоровьесберегающему уроку;

 Увеличение двигательной активности на уроке;

 Профилактическая работа над осанкой, зрением.

**В 1 классе**

 Ежедневные прогулки;

 Час двигательной активности;

 Тихие игры.

**Мониторинг здоровья**

Паспорт здоровья школьника (проект)

Ведется работа по созданию «Единого Паспорта здоровья школьников»