**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ БРЯНСКОЙ ГОРОДСКОЙ АДМИНИСТРАЦИИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Средняя общеобразовательная школа № 56 г. Брянска»**

**Рассмотрена и принята Утверждаю:**

**на заседании педсовета Директор МБОУ «СОШ № 56»**

**МБОУ «СОШ № 56»**

**протокол № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Изотов И.В.**

**от « \_\_\_» 08.2022 г. Приказ № от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2022 г.**

**ПРОГРАММА**

**ПО ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОМУ (ЗОЖ)**

**И ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

**«Здоровым быть здорово»**

**СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ**

**на 2022-2024 учебный год**

**Единственная красота,**

**которую я знаю, — это здоровье.   
Генрих Гейне**

**Брянск 2022**

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | **ПРОГРАММА**  **ПО ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОМУ (ЗОЖ)**  **И ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**  **«Здоровым быть здорово»**  **СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ** |
| Период реализации программы | 2022-2024 учебные года |
| Цель программы | Создание единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психического комфорта в условиях школы. |
| Основные задачи программы | 1. Сохранение и поддержание здоровья детей. 2. Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у детей и родителей. 3. Обучение основам здорового образа жизни. 4. Разработка и внедрение педагогических рекомендаций, программ по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе. 5. Мониторинг уровня развития физических качеств обучающихся. 6. Организация и проведение пропагандистской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни. |
| Ожидаемые результаты | * Использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий. * Сознательное отношение личности к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек, исключение употребления ПАВ. * Наличие у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью. * Повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья. * Повышение уровня общей физической активности. * Наличие банка данных по методологической, диагностической деятельности физкультурно-оздоровительной направленности. |

**Пояснительная записка.**

Эта программа направлена на создание единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психического комфорта в условиях школы.

Самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое бороться всеми силами становится не только актуально, но и экономически, практически, жизненно 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.

Предметом острой общественной тревоги стало отмечающееся в последнее время резкое ухудшение физического здоровья детей. Все более осознается как актуальная задача государства, общества и всех его социальных институтов необходимость преодоления имеющей место тревожной тенденции в интересах обеспечения жизнеспособности подрастающего поколения.   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 телепередач и видеофильмов, играют на компьютерах. 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, нарушением осанки, росте количества близоруких детей.  Здоровье детей школьного возраста, как и других групп населения, зависит от таких факторов,  как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание.

Не остается в стороне и наша школа, поэтому особое внимание педагогический коллектив уделяет вопросам укрепления здоровья и физического развития учащихся. В школе  имеются квалифицированные педагогические кадры, материальная база для организации и осуществления комплексной программы физкультурно-оздоровительной работы.

Программа опирается на понятия, являющиеся ключевыми для понимания подходов к оздоровлению и физическому воспитанию. Это понятия: «здоровье», «здоровый образ жизни», «воспитание здорового образа жизни», «физическое воспитание».

В современном понимании здоровье – это целостное динамическое состояние, позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции. Синонимом здоровья выступает жизнеспособность, а болезнь рассматривается как негативная часть здоровья в целостной его интерпретации. Таким образом, здоровье можно рассматривать как одну из составляющих организма, наряду с такими составляющими, как нравственность и интеллектуальность.

Здоровье детей – состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

Понятие «здоровый образ жизни» отражает взаимосвязь базисных категорий: здоровье и образ жизни. Образ жизни в его ценностном значении выступает в качестве идеала, модели, образца жизнедеятельности. В структуре образа жизни выделяются: уровень жизни, уклад жизни, качество жизни, стиль жизни. При равнозначном участии каждой составляющей именно стиль жизни определяет здоровый образ жизни, носит персонифицированный характер и в значительной мере зависит от воспитания и личностных наклонностей человека.

Воспитание здорового образа жизни – целенаправленный процесс содействия ребенку в осознании им здоровья как высшей ценности, в воспитании ответственного отношения за него и во включении ребенка в здоровьетворение в соответствии с его индивидуальными возможностями и способностями. Процесс воспитания строится на принципах сохранения, укрепления и формирования здоровья, что позволяет ребенку обогатить его личностный опыт.

**Актуальность программы** обусловлена приоритетным направлениями политики в области образования на сохранение здоровья школьников. Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся является одной из важнейших задач современной школы и требование сохранения здоровья обучающихся находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам образования и реализуется в соответствии со стратегических документами, определяющими развитие системы образования Российской Федерации. Уважительное отношение к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. Необходимо вести профилактическую работу с детьми, воспитывать в них стойкое отвращение к табаку, алкоголю, наркотикам. Воспитывая ребенка, мы часто употребляем слово «привычка. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Программа ориентирована на формирование у ребенка позиции познания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний, умений, навыков по гигиенической культуре и воспитанию санитарно – гигиенических навыков у школьников.

**Цели и задачи Программы.**

**Цель программы**

Создание единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психического комфорта в условиях школы.

**Основные задачи:**

1.Сохранение и поддержание здоровья детей.

2.Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у детей и родителей.

3.Обучение основам здорового образа жизни.

4.Разработка и внедрение педагогических рекомендаций, программ по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе.

5.Мониторинг уровня развития физических качеств обучающихся.

6.Организация и проведение пропагандистской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты.**

* Использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий.
* Сознательное отношение личности к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек, исключение употребления ПАВ.
* Наличие у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью.
* Повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья.
* Повышение уровня общей физической активности.
* Наличие банка данных по методологической, диагностической деятельности физкультурно-оздоровительной направленности.

В ходе реализация программы обучающиеся должны

знать:

• основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

• особенности влияния вредных привычек на здоровье;

• особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

• основы рационального питания;

• правила оказания первой помощи;

• способы сохранения и укрепление здоровья;

• основы развития познавательной сферы;

• свои права и права других людей;

• соблюдать общепринятые правила в школе, в гостях, в транспорте, в общественных учреждениях;

• влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

• значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

• знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

• составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

• выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

• различать “полезные” и “вредные” продукты;

• использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита;

• определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

• заботиться о своем здоровье;

• находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

• применять коммуникативные навыки;

• использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

• принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

• адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

• отвечать за свои поступки;

• отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Место программы в плане развития.**

Программу по валеологическому (зож) и физическому воспитанию «Здоровым быть здорово» следует рассматривать как составную часть общей воспитательной работы МБОУ СОШ №56.

**Основные принципы организации программы**

**по валеологическому (ЗОЖ) и физическому воспитанию**

**«Здоровым быть здорово».**

**Принцип здоровьесберегающего** подхода в воспитании, обучении, образовании ребенка – формирование, сохранение и укрепление психофизического здоровья.

**Принцип единства переживания, познания, действия** в процессе обучения детей среднего школьного возраста. Эмоциональное переживание ребенком конкретных ситуаций дает ему возможность ставить себя на место другого объекта, а затем уже на рациональном уровне понять свои поступки, подлинные чувства, мысли и явления.

**Принцип содружества,** сотрудничества, сотворчества воспитателя и ребенка.

**Принцип развивающего обучения** реализуется путем создания проблемных ситуаций, поощряющих ребенка к творческому познанию и преобразованию явлений окружающей действительности и своего «Я».

**Принцип интегрированного подхода** к реализации поставленных задач основан на взаимодействии и взаимопроникновении основ естественных, гуманитарных наук, педагогики, физиологии, гигиены, гармоничном переплетении всех видов детской деятельности - игры, обучения, труда, общения.

**Принцип сознательности** – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

**Принцип систематичности и последовательности** проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков.

**Принцип повторения знаний, умений и навыков** является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

**Принцип постепенности**. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

**Принцип индивидуализации** осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности воспитанника, его психофизических возможностей, способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

**Принцип непрерывности** выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

**Принцип цикличности** способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

**Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей** учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

**Принцип наглядности** – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

**Принцип активности** – предполагает в учащихся, воспитанников такую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества, которая соответствует их возрастным и психофизическим возможностям и особенностям развития.

**Принцип всестороннего и гармонического развития личности**. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

**Принцип формирования ответственности** у учащихся, воспитанников  за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

**Подходы к формированию программы:**

1.             ***Системный подход*.** Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы и средства педагогического процесса.

2.             ***Личностно-ориентированный подход****.*Личность как цель,*субъект*,результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала.

3.             ***Деятельностный подход****.*Деятельность–основа,средство и условиеразвития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

4.             ***Индивидуальный подход*** заключается в поддержки индивидуальных особенностей каждого ребенка.

5.             ***Аксиологический (ценностный) подход***предусматривает организациювоспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

**Основные направления работы.**

* Диагностическая деятельность.
* Спортивно-оздоровительная деятельность.
* Профилактика заболеваний у учащихся. Комплексное оздоровление детей.
* Здоровое питание школьников.
* Профилактика наркомании, табакокурения, алкоголизма.
* Работа с педагогическим коллективом, родителями по пропаганде здорового образа жизни в семье.

**Формы организации работы с учащимися:**

* Индивидуальные;
* Групповые;
* Коллективные.

**Формы и методы работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Методы** | **Формы** |
| Аналитические | анализ литературы по данной проблеме;  анализ реабилитационной работы учреждения с воспитанниками и их семьями. |
| Диагностические | наблюдения, анкетирование, тестирование, опрос, беседа-интервью. |
| Практические | занятия, экскурсии, тренинги, консультации, проведение акций. |
| Игровые | конкурсы, соревнования, праздники, ролевые игры. |

**Методы пропаганды ЗОЖ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Методы** | **Формы** |
| Метод  устной пропаганды | —       лекция, беседа, дискуссия. |
| Метод печатной пропаганды | —   средства печатной пропаганды, создаваемые собственными силами медицинских, педагогических работников (лозунги, доски вопросов и ответов, стенгазеты);  —   печатная продукция (брошюра, памятка, листовка, публикации).  Достоинства метода печатной пропаганды: — большой тираж печатной продукции, — охват широких слоев населения, — возможность неоднократного прочитывания, способствующего лучшему усвоению, — точность изложения. |
| Наглядный метод | —     плакат, рисунок, схема, чертеж, план, диаграмма, картограмма, фотография, слайд, диапозитив, диафильм, кино- и видеофильм. |
| Комбинированный | одновременное воздействие на слуховые и зрительные анализаторы, для лучшего восприятия аудиторией —  театральные постановки, санитарно-просветительные фильмы, телевизионные передачи. |

**Анализ**

**работы МБОУ «СОШ №56»**

**по валеологическому (ЗОЖ) и физическому воспитанию**

**«Здоровым быть здорово»**

**за 2021– 2022 учебный год**

В МБОУ «СОШ 56» валеологическое (ЗОЖ) и физическое воспитание является одним из направлений деятельности.   Главной целью валеологического (ЗОЖ) и физического воспитания является создание единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психического комфорта в условиях школы.

Для достижения этой цели поставлены   основные задачи:

1.Сохранение и поддержание здоровья детей.

2.Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у детей и родителей.

3.Обучение основам здорового образа жизни.

4.Разработка и внедрение педагогических рекомендаций, программ по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе.

5.Мониторинг уровня развития физических качеств обучающихся.

6.Организация и проведение пропагандистской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни.

Важное место в воспитании занимает работа по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни среди школьников. Воспитательная работа по этому направлению велась по утвержденному плану мероприятий. На педагогических советах рассматривались вопросы по формированию и воспитанию ЗОЖ подрастающего поколения. Был обновлен фонд наглядных учебных пособий по вопросам формирования ЗОЖ, проводились углубленные медицинские осмотры учащихся школы, в школьной библиотеке прошла выставка информационной литературы по пропаганде ЗОЖ, в течение года выпускались санитарные бюллетени по профилактике различных заболеваний, на родительских собраниях обсуждались следующие вопросы: «Здоровье детей в наших руках - профилактические прививки для детей»; «Формирование ценностного отношения к здоровью», для родителей были выпущены санитарные бюллетени (грипп, туберкулёз, СПИД, профилактические прививки, гололёд, опасность ледохода, правила поведения на воде, оказание первой помощи пострадавшим).

В МБОУ СОШ №56 1 сентября 2021 года для учащихся 1-5,10,11классов  был проведен Всероссийский открытый  урок «Основы безопасности жизнедеятельности» (подготовка детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных ситуаций, в местах массового пребывания людей, адаптация после летних каникул), главными задачами которого являлись:

-    пропаганда культуры безопасности жизнедеятельности среди подрастающего поколения;

-   практическая отработка навыков безопасного поведения школьников в различных чрезвычайных ситуациях;

-    популяризация профессий спасателя и пожарного;

-     выработка у обучающихся практических навыков умения осуществлять мероприятия по защите в ЧС, оказание первой медицинской помощи.

Такие занятия позволяют расширить знания школьников о правилах безопасности и обучить их грамотному поведению при пожаре, на водоёмах, правилам оказания первой помощи.

В 1-4 классах  ребятам была показана презентация об основах безопасности жизнедеятельности. Ребята сами рассказывали о правилах безопасного поведения в различных ситуациях. Были разыграны ситуации «Опасные места на улице, на пустыре, в парке, на водоеме». В конце урока ребята еще раз вспомнили номера экстренных служб.

В 5 классе  ребята посмотрели презентацию о правилах поведения при возникновении ЧС и ответили на вопросы учителя ОБЖ Воинова А.В.

В 9,11 классах состоялось занятие «Техногенные чрезвычайные ситуации – пожары, взрывы». Учитель отметил, что по своему характеру пожары можно условно разделить на локальные(местного значения), крупномасштабные и катастрофические. В ходе дискуссии было выяснено, каковы же основные причины возникновения пожара.Разработана Памятка действий во время пожара в урочное и внеурочное время, во время пожара в квартире, доме. Рассмотрены ситуации: «Если пожар отрезал вам пути к отступлению?», « Как правильно тушить источник огня?», « Дорожно-транспортные происшествия».

В школьной библиотеке состоялась выставка книг «Безопасность жизни в моих руках».

Классными руководителями проводились согласно планам воспитательной работы классные часы, направленные на формирование у школьников навыков здорового образа жизни. Были проведены лектории для обучающихся «Мое здоровье – мое богатство»: «Уроки здоровья» (***1-4классы),***  «Личная гигиена подростков» (***5-8 классы),*** «Полезный разговор о вредных привычках» (***9-11 классы).***

Классные часы для обучающихся:

- «Где опасности живут»;

- «Советы доктора Айболита: как уберечься от гриппа».;

- «Вредные привычки и их социальные последствия»;

- «Безопасность и половая культура»;

- «Наиболее распространенные инфекционные болезни: причины их возникновения, профилактика»;

- «Что должен знать школьник о туберкулезе».

- «Чтоб здоровым, сильным быть – нужно спорт, друзья любить»;

- «Если хочешь быть здоров - закаляйся».

В школе традиционно проводятся Дни здоровья, посвящённые датам:

* «День психического здоровья» - 9 октября;
* «Всемирный день отказа от курения» - 19 ноября;
* «Всемирный день борьбы со СПИДом» - 1 декабря;
* «День борьбы с наркоманией и наркобизнесом» - 1 марта;

-«Всемирный День здоровья» – 7 апреля.

Проводились конкурсы по культуре и значению питания в жизни человека:

- плакатов («Азбука здорового питания») для учащихся 5-10 классов;

- рисунков, аппликаций («Кладовая витамин») для учащихся 1-4 классов;

- диктантов («Секрет здоровья и долголетия») для учащихся 7-10 классов;

- выставка поделок из фруктов, овощей для учащихся 2-10 классов («Это вкусно и полезно»).

В сентябре учащиеся приняли участие во Всероссийского урока здоровья «Будь здоров!». Были проведены следующие мероприятия:

- викторина «Пути к ЗОЖ» - 6 класс;

- классный час «ЗОЖ - легче чем ты думаешь» - 7 класс;

- показ презентации «Что я знаю о ЗОЖ» - 8 класс;

- классный час «Для того, чтобы быть здоровым, нужно….» 9 класс.

На родительских собраниях обсуждались вопросы:

- «Режим дня и двигательная активность школьников»;

- «Школьники и компьютер: все «за» и «против»;

- «Физическое воспитание в семье»;

- «Здоровое питание - важный фактор нормального развития и здоровья детей» ;

-«Лето впереди: радости и опасности».

В рамках месячника ГО были проведены Открытые уроки «Основы безопасности жизнедеятельности»:

- Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности. (9кл.);

- Чрезвычайные ситуации на дорогах. Причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.8 кл.

- Чрезвычайные ситуа¬ции природного характера.-7 кл.

И классные часы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» среди обучающихся:

- смерч, ураган, буря, снежная буря (1-2 кл);

- гидрологические наводнения, цунами (3-4 кл.);

- пожары: лесные, степные, торфяные (5 кл.);

- аварии на химических объектах (6 кл.);

- аварии на радиационных объектах (7 кл);

- аварии на взрывоопасных объектах (8 кл.);

- аварии на транспорте (9 кл.);

- коммунальные аварии (10-11кл)..

В рамках областной добровольческой акции «Осенняя Неделя Добра - 2021» были проведены Уроки добра («Ты не один в этом мире»- (1-4 классы); «Человек рождается для добрых дел»-(5-7 классы); «Твори добро на благо людям»-(8-9 классы; «Добро не терпит промедленья-назавтра можно опоздать»-(10-11 классы), был организован просмотр видеоролика «Спортивная Брянщина» (5-11 классы), прошли десанты по уборке памятников, участвовали в акции «Сбереги дерево – сдай макулатуру»

Педагоги создавали условия для формирования у детей потребности к занятиям физической культурой и эмоционально-положительного отношения ко всем видам двигательной активности; стимулировали развитие у детей навыков личной гигиены и осуществляли контроль за их неукоснительным выполнением. Перед началом занятий проходили зарядки, в течение уроков физминутки. Преподавателями физкультуры один раз в четверть проводились «Веселые старты», соревнования по волейболу, пионерболу, что способствовало укреплению здоровья учащихся. Ребята участвовали в различных экологических конкурсах , направленных на формирование здорового образа жизни:

***-*** Конкурс «Мои любимые питомцы»: **1 а класс** – (Кравцова И.Н.) – Астаповский Н., Кооп А., Терганов К., Юрченко А., **1б класс** – (Терганова О.Н.) – Федяев Д., **2 б класс** - (Пушкарёва А.С.) – Агаев А., Егоров С., **3б класс** – (Рогачёва Н.В.) – Киселёва В., Леутина Н., Локатош Р., Петроченко Е. , **4а класс** – (Самсонова Н.В.) – Кооп В., Малинов С., Серпиков П., Ширяева М., **4 б класс** – (Лялюшко А.П.) - Куцанова У., Астаповская С., Соколов Н., Шепыкина К.

**Обучающиеся школы принимали активное участие во всех спортивных мероприятиях, проводимых в области, городе и школе. Результативность участия нашей школы в спортивных мероприятиях говорит об уровне спортивной подготовки.**

**- районные соревнования по волейболу – *команда заняла 2 место-* ( рук.- Воинов А.В. , Прожико И.И).**

Работа по пропаганде здорового образа жизни проводилась и в летнем оздоровительном лагере «Солнышко». Это всевозможные конкурсы, викторины, соревнования. Такие мероприятия обеспечивали крепкое здоровье, двигательную культуру, физическое совершенство, являлись живым источником для умственной работоспособности:

- проводился ежедневный медицинский осмотр детей, посещающих лагерь дневного пребывания, - была организована спортивная эстафета «Вас вызывает Спортландия!»;

-ежедневно на свежем воздухе проводилась зарядка «Бодрое утро»;

-ежедневные минутки здоровья «Как микробы попадают в организм», «Будь здоров», «Правильно притайся», «Мой руки», «Гигиена рук- залог здоровья», «Вирус – злейший враг»;

-ежедневный час игры на свежем воздухе;

- посещение бассейна «Путёвка»;

-спортивно-экологическая игра-путешествие «Веселая мозаика»;

- просмотр и обсуждение фильма о проблемах экологии;

-конкурс плакатов «Берегите природу!»;

-соревнования «Книга рекордов лагеря»;

-беседа «Правила движения соблюдай – жизнь и здоровье сохраняй!» с применением игровых технологий.

***Вывод:***

В 2021-2022 году проводилась довольно результативная работа, направленная  на осуществление комплекса мероприятий по активизации пропаганды здорового образа жизни, созданы необходимые условия, способствующие успешной реализации программы, система воспитания навыков здорового образа жизни, формирования мировоззрения, основанного на ценности здоровья, нацелена на развитие личности в целом.

**Примерный план внеклассных мероприятий**

**по валеологическому (ЗОЖ) и физическому воспитанию**

**«Здоровым быть здорово» (2022-2023 учебный год)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| **Организационно-методическая работа** | | | |
|  | Вопросы по формированию и воспитанию ЗОЖ подрастающего поколения (педагогический совет, совещание при директоре) | в течение года | зам.директора по УВР |
|  | Обновление фонда наглядных учебных пособий по вопросам формирования ЗОЖ | в течение года | Зам.директора по УВР  учителя естественного цикла |
|  | Углубленные медицинские осмотры учащихся школы | Сентябрь, ноябрь  апрель, май | Медработник,  классные руководители |
|  | Оформление школьного и классных Уголков здоровья (1-11 кл) | сентябрь | Медработник, классные  руководители, администрация |
|  | Обновление тематической документации в медицинском кабинете | в течение года | Медработник |
|  | Всемирный день защиты животных. | октябрь | классные руководители |
|  | Выставка информационной литературы по пропаганде ЗОЖ | 1 раз в четверть | Медработник,  зав. библиотекой |
|  | Оперативный выпуск санитарных бюллетеней по профилактике различных заболеваний | По мере  необходимости | Медработник |
| **Работа с обучающимися** | | | |
| 1. | Лекторий для обучающихся «Мое здоровье – мое богатство»  ***1-4классы:***  - «Уроки здоровья»:  ***5-8 классы:***  - «Личная гигиена подростков»  ***9-11 классы:***  -«Полезный разговор о вредных привычках» | В течение года | Медсестра, классные  руководители  1-11 кл. |
| 2. | Праздники здоровья:   * День здоровья в школе * «День психического здоровья» - 9 октября * «Всемирный день отказа от курения» - 19 ноября * «Всемирный день борьбы со СПИДом» - 1 декабря * «День борьбы с наркоманией и наркобизнесом» - 1 марта * «Всемирный День здоровья» – 7 апреля | В течение года | Зам. директора по ВР. учителя физкультуры, классные руководители 1-11 |
| 3. | Оздоровительная и профилактическая работа лагеря с дневным пребыванием детей:  -ежедневный медицинский осмотр детей, посещающих лагерь дневного пребывания | июнь | Медработник |
| 4. | Всемирный день окружающей среды | 5 июня | классные руководители 1-11 |
| **Спортивно-массовая работа** | | | |
|  | Участие в соревнованиях по различным видам спорта в рамках | По плану | Учителя физкультуры |
|  | Кросс нации | сентябрь | Учителя  физкультуры |
|  | Лыжня России | Январь-февраль | Учителя  физкультуры |
|  | Школьная спартакиада | В течение года | Учителя  физкультуры |
| **Работа с родителями.** | | | |
| 1. | Родительские собрания:  - «Здоровье детей в наших руках - профилактические прививки для детей»;  - «Формирование ценностного отношения к здоровью» | 1раз в четверть | Медработник, классные руководители 1-11классов |
| 2 | -Регулярный выпуск санитарных бюллетеней (грипп, туберкулёз, СПИД, профилактические прививки, гололёд, опасность ледохода, правила поведения на воде, оказание первой помощи пострадавшим) | В течение года | Медработник, классные руководители 1-11 |