**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 2022-2026 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 | 2022-2026 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 2022-2023 учебный год.**

 **Цель работы**— сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у учащихся, педагогов и родителей активной мотивации на заботу о собственном здоровье и здоровье окружающих, воспитание санитарно-гигиенических навыков, норм и ценностей здорового образа жизни. Повышение качества образования путём сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения и формирование у школьников потребности в здоровом образе жизни - **задачи нашей школы.**

В течение года медицинским работникам школы осуществлялось сопровождение учебно-воспитательного процесса, которое заключалось в следующем:

• в плановой вакцинации учащихся;

• в целевой диспансеризации школьников;

 • в коррекции мониторинга за физическим развитием и состоянием здоровья учащихся.

 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.

В школе оказывалась логопедическая помощь обучающимся для 1-4 классов. Медицинский работник и социальный педагог школы контролировали приготовление пищи на содержание в ней жиров, белков, углеводов и витаминов, а также осуществляли контроль за выполнением требований СанПиН.

В течение 2022-2023 учебного года льготное питание предоставлялось учащимся на основании приказа от «06» июля 2022 г. № 534.

Для учащихся школы проводились беседы на классных часах по теме « Здорового питания», «Режима питания», « Как правильно питаться», «Как вести себя во время еды», на родительских собраниях обсуждались вопросы об организации питания в школе, о здоровье школьников, о проблемах эндокринной системы и профилактике заболеваний органов пищеварительной системы.

 В школе соблюдается санитарно-гигиенические требования: проветривание помещений, ежедневная влажная уборка классов и школьных помещений, в школе много зеленых растений, классы обеспечены мебелью. Посадка учащихся в классах осуществляется согласно рекомендации врача, на основании медицинского заключения. Учебно-воспитательный процесс в ГПД осуществлялся в соответствии с режимными моментами: прогулка на свежем воздухе, спортивные занятия, занятия по интересам, выполнение домашних заданий.

 Для учащихся 1 -4 классов в ГПД были организованы дополнительные занятия, направленные на формирование навыков здорового образа жизни через спортивные занятия, занятия развивающие мелкую моторику, кружки художественного, технического и музыкального творчества. Все виды деятельности организуются при обязательном соблюдении требований СанПиН.

Один раз в четверть проводились спотивные соревнования по пионерболу и волейболу, эстафеты. Ежедневно в начальной школе проводились физкультминутки, подвижные игры на переменах. Оздоровительные паузы направлены на повышение двигательной активности учащихся и снятия переутомления. Педагоги школы больше внимания уделяют построению урока, подразумевающее оптимальное чередование различных видов занятий, неодинаковых по продолжительности, трудности и утомляемости. Сохранению высокой работоспособности на протяжении учебного года содействует правильно составленное расписание уроков. Обязательным условием эффективности урока является выполнение требований СанПиН. Учителя школы выполняли гигиенические требования к организации урока: плотность урока, количество и смена видов деятельности, разнообразие и чередование методов и приемов, наличие эмоциональных разрядок, осуществляют контроль осанки, позы, психологического климата в классе. Большую помощь школьникам в разрешение различных проблем оказывала социальный педагог Леженникова Е.С. Целью её работы являлось обеспечение благоприятного социально-психологического условия для успешного совершенствования личности и её социализации. Одной из задач данного направления являлось оказание помощи детям, состоящим на всех видах учета. Решение проблем осуществлялось через тренинги общения, индивидуальные консультации, пед- консилиумы, профориентационную работу.

В сентябре на педагогическом совете школы обсуждались вопросы по формированию и воспитанию ЗОЖ подрастающего поколения.

Медицинским работником школы Рулевой Е.В. был проведен 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»**.**

Проведены беседы фельдшером ГБУЗ «БГДП№2» Рулевой Е.В.

-«Где опасности живут» -1-2 классы.

- «Советы доктора Айболита: как уберечься от гриппа» - 3-4 классы.

- «Вредные привычки и их социальные последствия» - 5 класс.

- «Безопасность и половая культура» - 6 класс.

- «Наиболее распространенные инфекционные болезни: причины их возникновения, профилактика» - 7 класс.

- «Что должен знать школьник о туберкулезе» - 8 класс.

- «Чтоб здоровым, сильным быть – нужно спорт, друзья любить» - 9 класс.

- «Если хочешь быть здоров - закаляйся» -10-11 класс.

На родительских собраниях фельдшер ГБУЗ «БГДП№2» Рулева Е.В. провела беседы «Здоровье детей в наших руках – профилактические прививки для детей», «Формирование ценностного отношения к здоровью». В течение года рассказывала об оказании первой помощи пострадавшим, об опасности гололеда, о правилах поведения на воде.

14.10.2022.В МБОУ СОШ № 56 для учащихся 1-4-х классов были проведены утренние зарядки, а для учащихся 5-11 в течение дня был организован просмотр видеоролика «Спортивная Брянщина».

Уроки здоровья провели классные руководители и медицинский работник школы Рулева Е.В. Они напомнили  школьникам о профилактических мерах борьбы с коронавирусом, правилах поведения в транспорте и общественных местах. В ходе проведения уроков учащимся были показаны презентации, видеоролики, памятки. Проведены практические занятия по правилам правильного использования антисептиков и мытью рук, не забыли поговорить и о правильном питании и продуктах, помогающих формировать иммунитет. Учащиеся приводили веские аргументы в пользу здорового образа жизни, подготовили сообщения и презентации по данной теме.

В апреле прошло внеклассное мероприятие "Всемирный день здоровья. Путешествие в страну здоровья", где учащихся познакомились с правилами здорового образа жизни; шло обсуждение вопросов о необходимости сохранения личного здоровья и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
**Пропаганда здорового образа** жизни и семейных ценностей:

1.Общешкольный информационный классный час «Мы за здоровый образ жизни».

2.Классные часы:

-«Учись быть здоровым» - 1-4 классы

-«Если хочешь быть здоров» - 5-7 классы

-«Наркотики и алкоголь – шаг в бездну» - 8-11 классы.

Беседы:

- «Читаем всей семьёй» 1-4 классы

-«Герой, на которого хочется быть похожим» -

5 класс

-«Я горжусь своей семьей» - 6-8 классы

- «Родительская любовь и забота» - 9-11 классы
Учащиеся школы приняли участие во Всероссийском экологическом субботнике

«Зеленая весна» 2023 (уборка территории, покраска деревьев, сбор и вывоз мусора, полив растений, покос травы).

 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 1 место-*** ( рук.- Воинов А.В. ).

 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.

Директор школы И.В.Изотов

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ БРЯНСКОЙ ГОРОДСКОЙ АДМИНИСТРАЦИИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

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

 241037, г.Брянск, 2 проезд Станке Димитрова, 4

е-mail: sch56-br @ yandex. ru

Телефон -75-31-07 , факс 75-31-07

**План внеклассных мероприятий**

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

 **на 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| **Организационно-методическая работа** |
| 1 | Анализ работы школы по валеологическому (ЗОЖ) и физическому воспитанию «Здоровым быть здорово» | Август | Заместитель директора по ВР |
| 2 | Изучение сотрудниками школы нормативно методических материалов по проблемам охраны жизни и здоровья детей. | Сентябрь | Заместитель директора по ВР |
| 3 |  Семинары и круглые столы для учителей:«Новые подходы в организации физического воспитания детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья»;«Ориентация подростков на ЗОЖ как основной аспект устойчивого нравственно-психологического неприятия и злоупотребления ПАВ». | СентябрьМарт | Заместитель директора по ВР, руководитель МО классных руководителей |
| 4 | Проведение расследования школьных травм во время учебно-воспитательного процесса, выявление причин, принятие мер по их устранению. | В течение года | Заместитель директора по ВР, классные руководители |
| 5  | Организация активного отдыха на переменах (подвижные игры, настольные игры) | В течение года | Классные руководители |
| 6 | Формирование групп здоровья учащихся на основании школьных медицинских карт и консультаций врача; организация спортивных секций | Сентябрь | Медицинский работник,классные руководители, учителя физической культуры |
| 7 | Вопросы по формированию и воспитанию ЗОЖ подрастающего поколения (педагогический совет, совещание при директоре) | В течение года | Зам.директора по ВР |
| 8 | Обновление фонда наглядных учебных пособий по вопросам формирования ЗОЖ | В течение года | Зам.директора по ВРучителя естественного цикла |
| 9 | Углубленные медицинские осмотры учащихся школы | Сентябрь, ноябрьапрель, май | Медицинский работник,классные руководители |
| 10 | Оформление школьного и классных Уголков здоровья (1-11 кл) | Сентябрь  | Медицинский работник , классныеруководители, администрация |
| 11 | Обновление тематической документации в медицинском кабинете | В течение года | Медицинский работник |
| 12 | Всемирный день защиты животных. | октябрь | классные руководители |
| 13 | Выставка информационной литературы по пропаганде ЗОЖ | 1 раз в четверть | Медицинский работник,зав. библиотекой |
| 14 | Оперативный выпуск санитарных бюллетеней по профилактике различных заболеваний | По меренеобходимости | Медицинский работник |
| **Работа с обучающимися** |
| 1 | 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 течение года | Медицинский работник, классныеруководители1-11 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 | Проведение конкурсов 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 течение года | Зам. директора по ВР, классные руководители |
| 4 | Анкетирование учащихся (5–10 классов) по выявлению склонности к вредным привычкам | ОктябрьАпрель | Зам. директора по ВР, классные руководители |
| 5 | Анкетирование родителей учащихся по выявлению отношения к ведению ЗОЖ | Ноябрь | Зам. директора по ВР, классные руководители |
| 6 | Оздоровительная и профилактическая работа лагеря с дневным пребыванием детей:-ежедневный медицинский осмотр детей, посещающих лагерь дневного пребывания | июнь | Медицинский работник |
| 7 | Всемирный день окружающей среды | 5 июня | Классные руководители 1-11 |
| **Спортивно-массовая работа** |
| 1 | Участие в соревнованиях по различным видам спорта | По плану | Учителя физкультуры |
| 2 | Кросс нации | Сентябрь  | Учителяфизкультуры |
| 3 | Лыжня России | Январь-февраль | Учителяфизкультуры |
| 4 | Школьная спартакиада | В течение года | Учителяфизкультуры |
| **Работа с родителями.** |
| 1 | Родительские собрания:- «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». | 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 |

Директор школы И.В.Изотов