

Утверждаю
Рыльских Л.В.
Директор школы
Приказ №289 от 4 сентября 2023 г.



План мероприятий по воспитанию здорового образа жизни

Задачи:

1. Формирование гражданско-патриотических качеств учащихся.
2. Прививать учащимся потребность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом.
3. Привитие навыков техники безопасности на уроках физической культуры и внеклассных спортивных занятиях.
4. Формирование философии ЗОЖ.

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Исполнитель
1. Организационно – методическая работа			
1.1	Выбор физоргов классов	До 10.09	Кл. руководители
1.2	Выборы спортивного актива школы	До 14.09	Совет дружины
1.3	Обсуждение и принятие плана спортивных мероприятий на учебный год	До 14.09	Спортивный сектор Уч. физ. культуры
1.4	Комплектование спортивных кружков и секций и составление расписания их занятий	До 02.09	Администрация Руководитель кружка
1.5	Ознакомление с планом графиком ВФСК ГТО.	До 10.09	Уч. физ. культуры
2. Учебно – методическая работа			
2.1	Проведение контрольных работ, практических зачетов и тестирований с учащимися	В течение года	Уч. физ. культуры
2.2	Проведение школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников.	Сентябрь	
2.3	Сдача нормативов ГТО согласно графика.	В течение года	
2.4	Диагностика учащихся- уровень физ. подготовки	Сентябрь	
2.5	Подготовка и участие обучающихся в муниципальном этапе «Всероссийской Олимпиады школьников»	Октябрь	

3. Оздоровительная работа			
3.1	Проведение классных часов «Спорт, здоровый образ жизни- это наш выбор», «Здоровая нация здоровая Россия» , «Участвуем в сдаче ГТО». Размещение материалов на сайте школы.	Сентябрь - октябрь	Уч. физ. культуры, ОБЖ. Кл. руководители
3.2	Проведение медосмотра учащихся с 1 по 9 кл.	Сентябрь	Фельдшер ФАПа
3.3	Ведение учета освобожденных учащихся от уроков физ. культуры на продолжительное время и учащихся, отнесенных по состоянию здоровья в специальную и подготовительную медицинские группы	В течение года	Уч. физ. культуры Фельдшер
3.4	Проведение занятий в спортивной секции	В течение года Согласно расписанию	Руководитель кружка
3.5	Участие в районных соревнованиях по отдельным видам спорта	Согласно календарю проведения	Администрация Уч. физ. культуры
3.6	Проведение «Дня здоровья»	1 раз в четверть	Администрация Уч. физ. культуры
3.7	Беседы по профилактике заболеваний у школьников	В течение года	Фельдшер Кл. руководители
3.8	Беседы о занятиях физической культурой и ее оздоровительном значении. Профилактика у школьников болезней современности (гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки)	В течение года на уроках физ. культуры и ОБЖ	Уч. физ. культуры, ОБЖ
3.9	Ведение журнала по технике безопасности и регулярное проведение инструктажей по ТБ с учащимися всех классов	В течение года	Уч. физ. культуры
3.10	Конкурс "Самый здоровый класс"	В течение года	Уч. физ. культуры Зам. директора Донская

			М.А.
3.11	Утренняя зарядка	Ежедневно	Физорг
3.12	Динамический пауза	Ежедневно	Дежурная команда
3.13	Физкультминутки	Ежедневно	Учителя-предметники, руководители кружков
3.14	Участие в месячниках <ul style="list-style-type: none"> ✓ СПИД-трагедия человечества ✓ Внимание, дети ✓ Противопожарной безопасности ✓ Белая ромашка 	В течение года По плану	Совет дружины Старший вожатый
3.15	Проведение общешкольных акций: Будь здоров- всегда здоров Здоровое питание	7 апреля Январь	Совет дружины
3.16	Работа по областным программа "Школьное молоко", "Школьный мед", "Чистая вода", "Яблоки"	В течение года	Директор школы
3.17	Неделя толерантности " Мы разные, но мы вместе"	Ноябрь	Донская М.А.
3.18	Участие в Всероссийской акции «Мы выбираем спорт как альтернативу пагубным привычкам»	Ноябрь	Старший вожатый
3.19	Работа школьной спортплощадки	В течение периода	Совет дружины Учитель физ. культуры
3.20	Классные часы о пользе ГТО, о здоровом образе жизни	Сентябрь	Учитель физ. культуры
3.21	Единые уроки здоровья	1 четверть	Кл.руководители, учитель физ. культуры
3.22	Подготовка команды к «Кроссу нации»	Октябрь	Учитель физ. культуры
3.23	Фитнес зарядка с чемпионом	Ноябрь	Учитель физ. культуры
3.24	Школьный фестиваль ГТО «Подтянись к движению» 5 -9 классы	Сентябрь	Кл.руководители, учитель физ. культуры,

4. Спортивно-массовая работа

4.1	Осенний кросс 2-9 кл.	Сентябрь	Уч. физ. культуры
4.2	Велокросс	Сентябрь	Уч. физ. культуры
4.3	Подготовка и проведение сдачи норм ГТО учащихся 1-9 классов	Сентябрь - октябрь	Уч. физ. культуры
4.4	Соревнования по футболу	Октябрь	Уч. физ. культуры
4.5	Легкоатлетический забег «Губернаторская эстафета»		Уч. физ. культуры
4.6	Соревнования по пионерболу	Октябрь	Уч. физ. культуры
4.7	Участие в муниципальном этапе 65-ой Спартакиаде школьников по гимнастике	Ноябрь	Уч. физ. культуры
4.8	Поездка в плавательный бассейн «Волна» г. Строитель	Ноябрь	Уч. физ. культуры
4.9	Шашки. Лично- командное первенство. Отборочные соревнования	Ноябрь Команды: 5-7 классов, 8-9 классов	Уч. физ. культуры
4.10	Операция "Снежная горка"	Декабрь	Уч. физ. культуры
4.11	Спортивный праздник «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас»	Декабрь	Уч. физ. культуры
4.12	Лыжные гонки	Январь	Уч. физ. культуры
4.13	Шахматы. Лично- командное первенство	Январь 2-4 классы	Уч. физ. культуры
4.14	Конкурс «А ну-ка, мальчики!»	Февраль	Уч. физ. культуры
4.15	Шахматно-шашечный турнир «Белая ладья»	Февраль	Руководитель кружка
4.16	Соревнования по настольному теннису	Март	Уч. физ. культуры
4.17	Школьный конкурс «Безопасное колесо»	Апрель	Уч. физ. культуры
4.18	Соревнования по футболу	Апрель	Уч. физ. культуры
4.19	Соревнования по пионерболу	Май	Уч. физ. культуры

4.20	Велопробег, посвященный Победе в ВОВ Лично-командное первенство в зачет ГТО	Май	Уч. физ. культуры
4.21	Участие в муниципальном этапе областной спортивной акции школьников «От старта до финиша на одном дыхании»	Май	Уч. физ. культуры
4.22	«Мы – будущие олимпийцы»	Май	Уч. физ. культуры
4.23	Участие в муниципальном этапе «Президентские состязания».	Май	Уч. физ. культуры
4.24	День здоровья, посвященный Дню пионерии. Зарница.	Май	Уч. физ. культуры
5. Агитация и пропаганда физкультуры и спорта			
5.1	Беседы о роли физкультуры и спорта в жизни человека	В течение года на уроках физ. культуры	Уч. физ. культуры
5.2	Новости спорта, успехи российских спортсменов на международной арене	В течение года на уроках физ. культуры	Учащиеся
5.3	Новости спорта с участием спортсменов – земляков Белгородской области	В течение года на уроках	Уч. физ. культуры
5.4	Подведение итогов школьных и районных соревнований на школьных линейках	В течение года на линейках	Уч. физ. культуры
5.5	Оформление школьного спортивного уголка	В течение года	Уч. физ. культуры Редколлегия Физорг
5.5	Праздник чествования победителей спортивных мероприятий «Мы всем рекордам наши дадим имена».	Май	Уч. физ. культуры
6. Хозяйственная работа			
6.1	Ремонт спортивного инвентаря, оборудования	В течение года	Уч. физ. культуры Актив школы
6.2	Изготовление наглядных пособий по физической культуре	В течение года	Уч. физ. культуры Физорги

В помощь кл. руководителю, тематика кл. часов, бесед о ЗОЖ

1 класс

1. «Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье»
2. « Мы пришли во владения природы»
3. «Если хочешь быть здоров...»
4. « Движение - это жизнь!»
5. «Витамины и мы»
6. «Режим дня – основа жизни человека»
7. «Личная гигиена»
8. «Не пей сырую воду из под крана, а то превратишься в ...»
9. «Компьютер и Я»
10. Предупреждение травматизма по пути в школу, при спортивных занятиях.

2 класс

1. «Режим дня – основа жизни человека»
2. «Я и мой организм»
3. « Мы пришли во владения природы»
4. « Движение - это жизнь!»
5. «Компьютер и Я»
6. «Правила гигиены»
7. « О привычках полезных и вредных»
8. «Витамины группы А – наши лучшие друзья»
9. «В чем сила живой воды»
10. Правила ухода за зубами.

3 класс

1. «Режим дня – основа жизни человека»
2. « Мы пришли во владения природы»
3. « Движение - это жизнь!»
4. «Компьютер и Я»
5. «О привычках полезных и вредных»
6. «Мы то, что мы едим»
7. «Здоровый позвоночник»
8. «Полезная прививка»
9. «В каждом маленьком ребенке и мальчишке, и девчонке есть ...»
10. Как содержать в чистоте свое тело

4 класс

1. «Режим дня – основа жизни человека»
2. « Мы пришли во владения природы»
3. « Движение это жизнь!»
4. «Посеешь привычку – пожнешь характер»
5. «Компьютер и Я»
6. «От чего зависит настроение?»
7. «Никотин и мы – кто сильнее?»
8. «Полезная прививка»
9. «Вредные привычки. Как противостоять им»
10. Правила езды на велосипеде.

5-9 классы

Классные часы:

1. «Здоровье – путь к успеху»
2. «Приоритет здоровья над другими жизненными ценностями»,
3. «Забота о здоровье».

Час общения спортсменов и старшеклассников «Герои российского спорта». «Резервные возможности человека».

Классный час-рассуждение

1.«Питание и здоровье».

Классный час «Правила этикета тоже здоровье».

Классный час «Сбалансированное питание».

Диспуты «Дети и компьютер: вред и польза умной машины».

«Пищевые добавки и витамины»

«Что я знаю про наркотики и почему никогда не буду их принимать».

Дискуссия «Слагаемые здоровья». Жизнь без вредных привычек.

Беседа «Привычки и их влияние на здоровье»,

«Курение и память»,

«Сквернословие и здоровье».

«Стрессы и их влияние на здоровье».

Беседа

1. «О действии одурманивающих веществ на организм человека».

2.«Гигиена девушки».

Урок-рассуждение

«Почему человек стареет»,

«Украшения тела современного подростка».

Встреча с врачом, беседа:

1. «Лицом к здоровью»,

2. «Рецепты здоровья».

3. Конференции с представителями медицины, спорта, власти «Здоровье – общественная ценность».