

**ГБОУ "Шимкинская школа - интернат среднего общего образования"**



**План работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся при организации образовательного процесса.**

Формирование здорового образа жизни школьников актуальная проблема во все времена. Воспитание здорового, активного поколения -важнейшая задача общества. Происходит распространение таких социально-опасных явлений как наркомания и алкоголизм, табакокурение, употребление ПАВ. В современных условиях в подростковой среде процветает интернет-зависимость, игромания т.д.

При обозначенных проблемах просто необходимо вести профилактическую работу, направленную на формирование здорового образа жизни.

Формирование ЗОЖ направлено не только на физическое состояние, но и на развитие интеллектуальных, нравственных, социальных и эмоциональных качеств детей.

Программа ЗОЖ, а также организация работы по ее реализации составлена в соответствии, с учетом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей, подростков;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек.

**Цель:** создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ здорового образа жизни, формирование мотивации к активному и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- формирование у учащихся знаний о здоровом образе жизни;
- создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса;
- сохранение, укрепление и коррекция здоровья учащихся на каждом этапе деятельности.
- воспитание у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и физической культуре.
- формирование установок на использование здорового питания;
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

**Предлагаемые формы работы по реализации программы.**

1. Урочная и внеурочная спортивно – оздоровительная деятельность:

- работа спортивных секций в школьном спортивном клубе;
- разработка и соблюдение здоровьесберегающих технологий на всех учебных занятиях;
- общешкольные Дни здоровья;
- прогулки на свежем воздухе.

## 2. Соревнования и спортивные праздники:

- спортивные турниры;
- спортивные праздники, творческие вечера, приуроченные к тем или иным датам и

событиям;

- товарищеские встречи по различным видам спорта;

## 3. Профилактика заболеваний у учащихся и сотрудников школы:

- беседы и лекции;
- Встречи с медработниками;
- смотры – конкурсы стенгазет, рисунков, буклетов, презентаций по борьбе с

распространением ВИЧ – инфекции, наркомании, COVID-19, алкоголизма и табакокурения.

## 5. Исследовательская работа

- Анкетирование.
- Диагностика;

Программа формирования здорового образа жизни у воспитанников включает в себя такие направления как:

### 1. Охрана здоровья и физическое развитие.

- формирование и отработка санитарно-гигиенических навыков;
- профилактика вредных привычек;
- профилактика ЗОЖ

### 2. Основы безопасности и жизнедеятельности.

- развитие умений ориентироваться в ЧС;
- оценивать опасность вредных привычек;
- пользоваться доступными (разрешенными) средствами.

### 3. Профилактика употребления ПАВ, формирование ЗОЖ.

- формирование у школьников отрицательного отношения к психоактивным веществам и последствиям их употребления.

### 4. Профилактика интернет зависимости.

- создание благоприятных условий, способствующих раскрытию гражданско-патриотического, духовно-нравственного, интеллектуально-творческого потенциала личности подростка.

- информирование подростков о проблеме Интернет-зависимости;

- формирование у подростков адекватного отношения к гаджетам.

Программа включает в себя распределение тем, в которых предлагается ориентирование на усвоение детьми знаний и представлений, а также и на становление его мотивационной сферы, реализация усвоенных знаний и применение в реальном поведении. Главное заключается в том, чтобы создать условия для формирования

переноса усвоенного навыка и связанного с ним представления из учебно-воспитательной ситуации в повседневную жизнь.

№ п\п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
<b><i>1. Диагностика, коррекция и развитие учащихся</i></b>			
1.	Диспансеризация учащихся	по плану	Зам дир по ВР, медицинские работники
2.	Анализ заболеваемости учащихся, учет учащихся по группам здоровья	сентябрь-ноябрь	Зам дир по ВР, Фельдшер ФАП
3.	Мониторинг состояния здоровья учащихся	в течение года	Зам дир по ВР, классные руководители
4.	Обновление банка данных о заболеваемости обучающихся. Анализ заболеваний и их динамика	1 раз в год	Зам дир по ВР Фельдшер ФАП
5.	Проведение утренней зарядки	ежедневно	Учитель физкультуры. и кл. рук.
6.	Проведение подвижных перемен	ежедневно	Классные руководители
7.	Проведение на уроках физминутки специальной гимнастики на осанку, гимнастики для снятия утомления глаз учащихся	систематически	Педагоги 1-11 классы.

***2. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса***

1.	Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий	постоянно	Администрация, коллектив
2.	Соблюдение воздушного и светового режима в школе	постоянно	Администрация
3.	Обеспечение соблюдения правил ПБ в школе	постоянно	Отв. по вопросам безопасности
4.	Содержание в исправности электрохозяйства и всех средств пожаротушения	постоянно	Зав. хозяйством
5.	Регулярное проведение объектовых	по графику	Учитель ОБЗР

	тренировок		
6.	Проверка состояния охраны труда в школе и документации по ТБ в учебных кабинетах	по плану	Зав. хозяйством
7.	Разработка плана мероприятий по охране труда и ТБ в школе	сентябрь	Зав. хозяйством Директор школы - интернат
8.	Издание приказов: - об охране жизни и здоровья школьников, - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ, ПБ и охраны труда	сентябрь	Директор школы
9.	Составление социального паспорта по классам, составление списков: - учащихся с девиантным поведением, - неблагополучных семей, - многодетных семей, - малообеспеченных семей, - неполных семей, - детей-инвалидов	сентябрь	Зам дир по ВР, Соц педагог и кл. рук.
10.	Учет посещаемости учащимися школы	постоянно	Зам дир по ВР, соц педагог классные руководители
11.	Организация дежурства по школе	сентябрь	Зам. директора по ВР
12.	Составление графика работы технического персонала	сентябрь	Директор
13.	Оформление листков здоровья в классных журналах. Обеспечение рассадки учащихся в кабинетах	сентябрь	Классные руководители
14.	Проведение физкультминуток на уроках	постоянно	Учителя
15	Проведение подвижных игр на свежем	постоянно	Учителя нач. классов.,

	воздухе		воспит
16	Составление графика работы спортивных секций и спортивного зала	сентябрь	Зам. директора по ВР и учитель физ-ры
17	Обновление информационных материалов в уголке здоровья	постоянно	Зам. директора по ВР
18	Рейды: - по проверке внешнего вида учащихся, - «Фликер»	по плану внутри школьного контроля	Зам. директора по ВР, Кл рук
19.	Обеспечение хранения спортивного инвентаря и спортивной формы	постоянно	Учитель физкультуры и здоровья, кл. руководители 1-11 классов
20.	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период	к началу зимнего периода	Зав. хозяйством
21.	Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям школьной образовательной среды	в течение года	Учителя начальных классов
22.	Организация ремонта учебных кабинетов	летний период	Зав. хозяйством
23.	Обеспечение требований ТБ во время ремонта школы	в летний период	Зав. хозяйством
24.	Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов	август-сентябрь	Зав. хозяйством и кл. рук.
25.	Приемка школы к новому учебному году	август	Директор Зав хоз

### ***3. Инструктивно-методическая и учебно-воспитательная работа***

1.	Организация работы с учащимися, мотивированными на успешное обучение, путем участия в олимпиадах, предметных неделях, различных конкурсах с целью профилактики учебных перегрузок	в течение года	Зам. директора по УР, зам. директора по ВР, Руководители МО
2.	Проведение вводного инструктажа по правилам ТБ, ПБ и охраны труда	сентябрь март	Отв. по охране труда, классные руководители

3.	Обеспечение соблюдения требований к объемам домашних заданий	в течение года	Зам. директора по УР, руководители МО
4.	Проведение классных часов и бесед, включающих инструктажи по правилам дорожного движения	по плану ВР	Зам дир по ВР, классные руководители
5.	Проведение тематических классных часов по привитию навыков здорового образа жизни:  - «Вредные привычки и их предотвращение» (7-8 классы)  - «Формирование навыков здорового образа жизни» (4-5 классы)  - «Правильное питание» (1-4 классы)  - «Организация досуга учащихся» (5-9 классы) и т.д.	октябрь ноябрь январь февраль	Зам дир по ВР, классные руководители
6.	Проведение недель, месячников:  - по ПДД,  - пожарной безопасности  - гражданской защиты  - за здоровый образ жизни  - охраны труда	сентябрь октябрь март апрель май	Зам .директора по ВР, отв. по охране труда, классные руководители
7.	Создание библиотеки метод. литературы по проблеме здорового образа жизни	до 1 декабря	Библиотекарь школы
8.	Обеспечение соблюдения правил ТБ и ПБ во время проведения новогодних мероприятий и на каникулах	во время каникул	Зам. директора по ВР, отв. по охране труда
9.	Разработка рекомендаций классным руководителям по ведению индивидуального учета физического и психического состояния учащихся	декабрь-январь	Зам дир по ВР, педагог-психолог
10.	Организация круглых столов по обмену опытом в разработке эффективных форм и методов работы, направленных на оздоровление учащихся	ноябрь март	Зам дир по ВР, педагог-психолог, кл рук
11.	Проведение обучающего семинара для педагогов «Оказание первой	сентябрь	Зам. директора по УР, медицинский работник по

	медицинской помощи»		обслуживанию школы
12.	Размещение плана мероприятий по сохранению и укреплению здоровья учащихся на 2024/2025 учебный год на сайте учреждения, на информационном стенде «Здоровый образ жизни»	сентябрь	Отв за сайт

#### **4. Оздоровительно - профилактическая работа**

1.	Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических требований на уроках, профилактики близорукости и сколиоза, режима проветривания кабинетов на переменах	постоянно	Зам дир по УР, кл рук
2.	Контроль соблюдения режима дня учащимися	постоянно	Классные руководители
3.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок учащимся	по графику	Мед. работник
4.	Организация работы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся (лекции, беседы, вечера)	в течение года	Зам. директора по ВР, воспит, классные руководители
5.	Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению решать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т. д.	по плану	Классные руководители, Работники ГПД
6.	Оказание социальной поддержки подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	постоянно	Зам. директора по ВР, классные руководители
7.	Акция «Молодежь за здоровый образ жизни»	по плану	Зам. директора по ВР
8.	Проведение утренней зарядки, подвижных школьных перемен	постоянно	Дежурный учитель, классные руководителя
9.	Проведение физкультминуток на уроках	ежедневно	Педагоги
10.	Проведение Дней здоровья и спорта	каждая вторая суббота месяца	Зам дир по ВР, Учитель физической культуры
11.	Работа спортивных секций	систематически	Зам. директора по ВР, педагоги ДО, учителя физ-



			ры
12.	Проведение субботников по уборке школьной территории	сентябрь, апрель, май	Зам. директора по ВР
13.	Озеленение учебных кабинетов и территории школы	май-сентябрь	Зам дир по ВР, Учитель технологии классные руководители
14.	Организация отдыха и оздоровления учащихся в летний период	июнь-август	Зам. директора по ВР
15.	Организация работы по оздоровлению педколлектива	июнь-август	Директор, профком
16.	Проведение медосмотра педагогов школы	по плану	Администрация
17	Подвижные игры на свежем воздухе	ежедневно	Кл рук Воспитатели
18	Запись в школьные спортивные кружки и секции. ОСЕННИЙ КРОСС День здоровья Турслет Школьные соревнования по футболу Экскурсии в осенний лес "Осенние мотивы" Спортивное ориентирование Уборка урожая	сентябрь	Зам дир по ВР , Учителя физкультуры
19	Акция «Мы выбираем ЗОЖ!» Легкая атлетика Веселые старты День Урожая Молодецкие забавы Шашки, шахматы Спортивное ориентирование в помещении	октябрь	Зам дир по ВР Учителя физкультуры
20	соревнования по волейболу между классами соревнования по баскетболу районный турнир по настольному теннису. Спортивная эстафета «ЗОЖ – альтернативы нет!» Конкурс рисунков о ЗОЖ Классные часы «Опасная пиротехника»	ноябрь	Зам дир по ВР
21	Соревнования по шашкам и шахматам Экскурсии в зимний лес "Зимние зарисовки"	Декабрь-январь	Зам дир по ВР Учителя физкультуры, кл рук, воспитат

	Неделя по профилактике табакокурения, наркомании, алкоголизма, токсикомании, СПИДа  Лыжные гонки; Весёлые старты» на призы Деда Мороза Первенство школы по баскетболу Семейный новогодний шашечный турнир «Снежная королева» Спортивно-развлекательная программа «Зимние забавы»		
22	Школьный «Фестиваль ГТО» Всероссийская лыжная гонка «Лыжня России» Спортивно-творческий конкурс «Служить России!» Спортивные соревнования «Вперед, мальчишки!»	февраль	Зам дир по ВР
23	Акция «Будь здоров!» День здоровья «Путешествие в Спортград»	март	Зам дир по ВР Учителя физкультуры, кл рук, воспитат
24	Первенство школы легкоатлетический кросс Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ (по плану) ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ МЕСЯЧНИК (по плану) Экологический праздник Уроки экологического воспитания. Акция «Зеленая весна» Конкурс рисунков и поделок «Мы – за здоровый образ жизни» Конкурс плакатов «Здоровье – всему голова»,	март	Зам дир по ВР Учителя физкультуры, кл рук, воспитат
25	День пожарной охраны. Тематический урок ОБЖ.	апрель	Зам дир по ВР.
26	Сдача нормативов ГТО	В течение года	Учителя физкультуры
27	Спортивные соревнования , посвященный 80-й годовщине Победы в ВОВ День Здоровья на природе.	май	Учителя физкультуры

**5. Работа по преодолению у учащихся вредных привычек**

1.	Индивидуальные беседы с учащимися	систематически	Зам. директора по ВР,
----	-----------------------------------	----------------	-----------------------

			воспитатели классные руководители
2.	Тематические классные часы о вреде алкоголя, курения и употребления наркотиков, игромании	по плану	Классные руководители, воспитатели
3.	Оформление уголков «Здоровый образ жизни!», «Цени свою жизнь», «Школа воспитания» и др.	по плану	Классные руководители
4.	Встречи учащихся с работниками полиции, медицинскими работниками	ноябрь-декабрь, апрель	Администрация
5.	Анкетирование учащихся по проблемам наркомании, алкоголизма, курения, питания и др.	в течение года	Классные руководители и психолог школы.

#### **6. Работа с родителями**

1.	Информирование о порядке проведения плановых ежегодных профилактических осмотров и обследований детей, срока действия медицинских заключений о состоянии здоровья и медицинских рекомендаций для занятий в группе по физической культуре (срок действия – 1 год)	сентябрь	Администрация, классные руководители, медицинский работник по обслуживанию школы
2.	Направление детей в амбулаторно-поликлинические организации здравоохранения на плановые профилактические осмотры	Ежегодно, в месяц рождения ребенка	Классные руководители, медицинский работник
3.	Организация индивидуальных консультаций для родителей	в течение года	Классные руководители
4.	Выступление на родительских собраниях по результатам диагностики	по плану	Зам. директора по ВР, классные руководители
5.	Участие родителей в спортивно-оздоровительных мероприятиях	по плану	Классные руководители
6.	Родительский лекторий «Методы оздоровления детей в домашних условиях»	раз в четверть	Зам. директора по ВР, классные руководители
7.	Включение в повестку родительских	ноябрь, январь,	Отв. по вопросам здоровье сбережения, классные

	<p>собраний выступлений по вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактики детского травматизма</li> <li>- инфекционных заболеваний: ОРВИ, СОВИД</li> <li>- сохранения репродуктивного здоровья</li> <li>- здорового питания</li> <li>- гигиенического воспитания и др.</li> </ul>	апрель	руководители
8.	Приглашение на родительские собрания медицинских работников	по плану	Зам. директора по ВР, классные руководители,

### Прогнозируемый результат

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, жизненного стиля, предполагает что, учащиеся должны научиться:

- называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни; правила организации учебного труда;
- как следует заботиться о своём здоровье: правила сохранения зрения, слуха, обоняния; роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда; опасность для здоровья и учебы снижения двигательной активности, курения, алкоголя, наркотиков, инфекционных заболеваний;
- основам здоровьесберегающей учебной культуре;
- здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;
- противостоянию вредным привычкам;
- высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;
- организовывать здоровьесберегающие условия учебы и общения, выбирать адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- самостоятельно выполнять домашние задания с использованием индивидуально эффективных, здоровьесберегающих приемов.