

## ПЛАН РАБОТЫ ГБОУ СОШ № 164 ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПЕДАГОГОВ

Здоровье молодого поколения - это показатель физического и нравственного состояния общества. Сохранение и улучшение здоровья учащихся является одной из основных задач модернизации российского образования. В настоящее время на фоне неблагоприятной демографической и экологической ситуации, растет число детей, страдающих заболеваниями нервной системы, органов чувств, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, простудными инфекциями и др. Здоровье детей не может рассматриваться без учета адаптации организма к окружающей среде. Одним из частных проявлений неблагоприятной самореализации обучающихся является нарушение физического и психического здоровья, поэтому, такие дети нуждаются в особом эмоционально - психологическом сопровождении.

Таким образом, **воспитательная система должна:**

- Способствовать актуализации потребности учащихся в хорошем здоровье, физическом благополучии как средства достижения жизненно важных ценностей, чтобы занять определенное положение в обществе и т.п.
- Сделать двигательную и физическую культуру неотъемлемой частью жизни учащихся. Необходимо развивать не только спортивные, но и физкультурно-оздоровительные достижения детей; в календарь современной школы должны устойчиво войти события, поддерживающие активный образ жизни, ценности здоровья: работа спортивных клубов, организация физкультурных фестивалей; праздников.
- Осуществлять эффективную пропаганду физической культуры и занятий спортом как составляющей здорового образа жизни: социальную рекламу, освещение соревнований, спортивных праздников, информационные программы в Интернете и т.д. Занять созидательную позицию в отношении культуры «болельщика», стараться выстроить позитивные модели восприятия спортивных зрелищ.
- Привлечь к пропаганде здорового образа жизни звезд большого спорта, которые достигли выдающихся успехов благодаря здоровому образу жизни, регулярной двигательной активности, привычке к упорному труду, дисциплине, режиму дня для достижения успеха, осуществления своей мечты.
- Активные занятия физической культурой и спортом должны стать популярными, модой для учащихся.

### **Задачи:**

- ✓ формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- ✓ активное внедрение здоровьесберегающих технологий;
- ✓ формирование культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек;
- ✓ формирование в детской и подростковой среде системы мотивации активного и здорового образа жизни, развития физической культуры и занятий спортом;
- ✓ формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека, на процесс обучения и взрослой жизни, проведение комплекса мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся: способность составлять рациональный режим дня и отдыха;
- ✓ умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; знание основ профилактики переутомления и перенапряжения;
- ✓ комплекс мероприятий, позволяющих сформировать: представление о необходимой и достаточной двигательной активности, выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов;
- ✓ комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся: навыки оценки собственного функционального состояния по субъективным показателям (пульс, дыхание и др.) с учетом собственных индивидуальных особенностей;

- ✓ комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся: представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знание правил этикета, связанных с питанием;
- ✓ комплекс мероприятий, позволяющих провести профилактику разного рода зависимостей.

**Ожидаемые результаты работы программы:**

- ✓ Развитие мотивации всех участников образовательного процесса в формировании ЗОЖ;
- ✓ Улучшение условий образовательной среды;
- ✓ Создание обоснованного учебного режима;
- ✓ Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;
- ✓ Повышение роли семьи в образовательном процессе;
- ✓ Повышение уровня профилактической работы.

| № п/п. | Сроки            | Мероприятие                                                                           | Участники                                 | Место проведения                         | Ответственный                                               |
|--------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1.     | 2024-2025 уч.год | Общешкольные объектовые тренировки. Организованный выход из школы.                    | 1-11 классы                               | Школьный двор                            | Администрация школы, педагог-организатор ОБЖ                |
| 2.     | 2024-2025 уч.год | Участие в районных спортивных соревнованиях и конкурсах а ДЮСШ, стадионах района      | 1-11 классы                               | Санкт-Петербург, Красногвардейский район | Учителя физкультуры                                         |
| 3.     | Сентябрь         | Экологический урок “Экопривычки или сделаем мир чище”                                 | 5-8 классы                                | школьные аудитории                       | Учитель биологии                                            |
| 4.     | Сентябрь, май    | Участие в военно-патриотическом туристском слете школьников Красногвардейского района | Команда 6-8 классов                       | Лемболово                                | Педагог-организатор ОБЖ                                     |
| 5.     | Октябрь          | Мероприятие по профилактике употребления ПАВ                                          | 8 классы                                  | актовый зал                              | Зам. директора по ВР, МО «Ржевка»                           |
| 6.     | Ноябрь           | Тренинг для учителей «Педагогическое мастерство и психологическое здоровье»           | Учителя школы                             | Школьные аудитории                       | Зам. директора по ВР Пильцер О.Г., психолог Першинова В.В., |
| 7.     | Ноябрь           | Беседа специалиста молодёжной консультации «Осторожно – СПИД»                         | 9 классы                                  | Школьные аудитории                       | молодёжная консультация                                     |
| 8.     | Февраль          | Дружеская встреча по волейболу. Сборная старшеклассников – сборная отцов.             | Сборная старшеклассников – сборная отцов. | Спортивный зал                           | Учителя физкультуры                                         |
| 9.     | Март             | Международный день борьбы с наркоманией (01.03).Беседы "Мое будущее – в моих руках"   | 7-9 классы                                | школьные аудитории                       | Классные руководители                                       |

|     |                             |                                                                                                              |                         |                                |                                                |
|-----|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------|
| 10. | Апрель                      | Беседа о вреде курение "Всё о вреде курения"                                                                 | 8-9 классы              | школьные аудитории             | Социальный педагог                             |
| 11. | Апрель                      | Декада Здорового образа жизни. Проведение профилактических мероприятий по пропаганде здорового образа жизни. | 1-11 классы             | школьные аудитории             | Классные руководители                          |
| 12. | Апрель                      | Неделя защиты детей. Мероприятия по ПДД, противопожарной безопасности                                        | 1-11 классы             | ГБОУ № 164                     | Педагог-организатор ОБЖ                        |
| 13. | Апрель                      | Оформление информационного стенда «Витамины круглый год»                                                     | Редколлегия школы       | Фойе 2 этажа                   | педагог- организатор                           |
| 14. | Апрель                      | Игра ко Дню Здоровья «Здоровье – главное богатство»                                                          | 7 классы                | Актный зал                     | Педагог-организатор                            |
| 15. | Апрель                      | Игра о здоровом образе жизни «Секреты Мойдодыра»                                                             | 3 классы                | Актный зал                     | Педагог-организатор                            |
| 16. | Апрель                      | Выставка плакатов по профилактике ПАВ «Молодёжь против наркотиков!»                                          | 7-11 классы             | Фойе 2 этажа                   | Педагог-организатор                            |
| 17. | Апрель                      | Лекция «Особенности эмоциональных отношений и коммуникативного взаимодействия в современной семье»           | Родители                | Актный зал                     | Психолог школы<br>Першинова В.В.               |
| 18. | Апрель                      | Посещение русско-шведской выставки «Наркотик - убийца»                                                       | Учащиеся «группы риска» | Школа - здоровья               | Социальный педагог                             |
| 19. | Апрель                      | Родительское собрание «Школа – территория здоровья. Единый информационный день Детского телефона доверия»    | Родители                | Актный зал                     | Администрация школы, классные руководители     |
| 20. | 2024-2025 учебный год       | Тематические уроки по курсу ОБЖ по предупреждению ЧС, действий в условиях ЧС                                 | 5-11 классы             | ГБОУ № 164                     | Педагог-организатор ОБЖ, классные руководители |
| 21. | 2024-2025 учебный год       | Единые дни информационной безопасности с участием прокуратуры Красногвардейского района (по графику)         | 1-11 классы             | ГБОУ № 164                     | Зам. директора по ВР                           |
| 22. | 2024-2025 учебный год       | Подвижные игры на свежем воздухе                                                                             | Группы продлённого дня  | Двор школы, спортивный стадион | Педагоги ГПД                                   |
| 23. | Август, ноябрь, апрель, май | Беседы по гигиене, профилактические медосмотры                                                               | 8-11 классы             | Молодёжная консультация        | Медсестра школы                                |
| 24. | 2024-2025 учебный год       | Лекция специалистов ППМС - центра "Пагубное воздействие ПАВ на организм человека"                            | 8 классы                | Школьные аудитории             | Социальный педагог                             |

|     |                          |                                                    |                         |                                |                                    |
|-----|--------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| 25. | 2024-2025<br>учебный год | Работа спортивных кружков и секций ОДОД            | 1-11 классы             | Спортивный зал,<br>актовый зал | Педагоги ОДОД,<br>руководитель ШСК |
| 26. | 2024-2025<br>учебный год | Соревнования «Президентские состязания»            | 1-11 классы             | Красногвардейс<br>кий район    | Учителя физкультуры                |
| 27. | 2024-2025<br>учебный год | Турнир по футболу “Кожаный мяч”                    | Сборная 5 классов       | Красногвардейс<br>кий район    | Учителя физкультуры                |
| 28. | 2024-2025<br>учебный год | Городской пробег «Лыжня России»                    | Команда 9-11<br>классов | СПб                            | Учителя физкультуры                |
| 29. | 2024-2025<br>учебный год | Районные соревнования «Весёлые старты»             | Начальная школа         | Красногвардейс<br>кий район    | Учителя физкультуры                |
| 30. | 2024-2025<br>учебный год | Первенство школы по волейболу среди<br>7-8 классов | 7-8 классы              | Красногвардейс<br>кий район    | Учителя физкультуры                |
| 31. | Октябрь 2024             | Диспансеризация педагогов школы                    | Педагоги школы          | Поликлиника №<br>107           | Администрация школы                |
| 32. | 2024-2025<br>учебный год | Вакцинация против гриппа, COVID-19                 | Сотрудники школы        | Поликлиники<br>СПб             | Педагоги школы                     |