

## План мероприятий по укреплению и сохранению здоровья

Цель: формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающихся

| №<br>п/п                                                                                         | Мероприятия                                                                                                                                                              | Сроки                        | Класс                              | Исполнитель                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Направление работы: Формирование здорового образа жизни<br/>(общеукрепляющие мероприятия)</b> |                                                                                                                                                                          |                              |                                    |                                                                   |
| <b>Категория участников: учащиеся, педагоги, родители</b>                                        |                                                                                                                                                                          |                              |                                    |                                                                   |
| 1                                                                                                | Обновление банка данных о заболеваемости учеников. Анализ заболеваний и их динамика.                                                                                     | Сентябрь-октябрь             | 1-11 класс                         | мед. работник                                                     |
| 2                                                                                                | Диспансеризация учащихся школы совместно с врачами д/п № 6 на основании приказа Минздрава от 10.08.2017 № 514.                                                           | в течение года               | 1-11 класс                         | мед. работник<br>кл. руководитель                                 |
| 3                                                                                                | Контроль соблюдения режима дня учащимися.                                                                                                                                | постоянно                    | Педагоги,<br>родители              | Классные<br>руководители                                          |
| 4.                                                                                               | Организация работы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся (лекции, беседы, вечера, утренники).                                                              | в течение года               | 1-11 класс<br>Родители<br>Педагоги | классные<br>руководители<br>зам. директора по<br>ВР, соц. педагог |
| 5.                                                                                               | Проведение праздника Спорта и здоровья                                                                                                                                   | сентябрь,<br>апрель          | 1-11 класс<br>Родители<br>педагоги | зам. директора по<br>ВР, учителя<br>физической<br>культуры        |
| 6.                                                                                               | Проведение месячника профилактической работы "Здоровье и безопасность школьника"                                                                                         | октябрь                      | 1-11 класс<br>Родители<br>педагоги | зам. директора по<br>ВР<br>классные<br>руководители               |
| 7.                                                                                               | Обеспечение соблюдения санитарно – гигиенических требований на уроках, режима проветривания классных комнат на переменах                                                 | постоянно                    | Педагоги                           | учителя-<br>предметники                                           |
| 8                                                                                                | Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок учащимися                                                                                                | по графику                   | 1-11 класс<br>Родители             | мед. работник                                                     |
| 9.                                                                                               | Проведение спортивно-массовых мероприятий в школе, участие в городских спортивно – массовых мероприятиях, сдача нормативов ГТО                                           | в течение года               | 1-11 класс<br>Родители<br>Педагоги | учителя<br>физической<br>культуры                                 |
| 10.                                                                                              | Гигиеническое воспитание и обучение школьников по темам:<br>«Режим дня»<br>«Гигиена сна»<br>«Утренняя зарядка, подвижные игры, их польза для здоровья»<br>«Гигиена тела» | По плану кл.<br>руководителя | 1-4 класс                          | Кл. руководитель<br>Мед.работник                                  |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                              |                                         |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                                                     | «Гигиена домашних учебных занятий»<br>«Виды физической культуры и их значение для здоровья человека»<br>«Предупреждение заболеваний, передающихся от домашних животных»<br>«Бытовой и уличный травматизм»<br>«Принципы организации режима дня старшего школьника. Основные принципы гигиенической организации умственного труда»<br>«Профилактика переутомления. Рациональная организация труда и отдыха во время экзаменов»<br>«Половое воспитание подростков» |                           | 5-7 класс<br><br>9-11 класс                  |                                         |
| 11                                                                  | Выпуск школьной стенгазеты<br>«Будьте здоровы!»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Апрель                    | 7-11 класс                                   | Зам. директора<br>Кл. руководители      |
| <b>Направление работы: Мероприятия по сохранению остроты зрения</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                              |                                         |
| <b>Категория участников: учащиеся</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                              |                                         |
| 1                                                                   | Диагностика состояния зрения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 раза в год              | 1-11 класс                                   | Мед.работник                            |
| 2                                                                   | Гимнастика для глаз на учебных занятиях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ежедневно                 | 1-11 класс                                   | Учителя                                 |
| 3                                                                   | Классные часы. Уроки здоровья <ul style="list-style-type: none"> <li>«Гигиена зрения»</li> <li>«Как сохранить хорошее зрение»</li> <li>«Глаз- чувствительный и сложный орган»</li> <li>Как сохранить здоровье глаз</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                   | По плану кл. руководителя | 1-4 класс<br><br>5-8 класс<br><br>9-11 класс | Кл. руководители<br>Мед.работник        |
| <b>Категория участников: педагоги</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                              |                                         |
| 1                                                                   | Проведение обучающих семинаров для педагогов «Охрана зрения ребенка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Август<br>Март            | Педагоги                                     | Мед. работник                           |
| 2                                                                   | Мониторинг естественной и искусственной освещенности учебных кабинетов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ежемесячно                | Педагоги                                     | Нач. хоз.отдела<br>Зав.кабинетами       |
| 3                                                                   | Составления расписания занятий с учетом санитарных норм                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | сентябрь                  | Педагоги                                     | Ответственный за составление расписание |
| 4                                                                   | Контроль за правилами использования ТСО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ежемесячно                | Педагоги                                     | Зам.директора                           |
| <b>Категория участников: родители</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                              |                                         |
| 1                                                                   | Родительские собрания: <ul style="list-style-type: none"> <li>«Результаты диагностики состояния зрения обучающихся. Причины ухудшения зрения»</li> <li>«Как сохранить здоровье</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                       | Октябрь                   | 1-11 класс<br><br>1-4 класс                  | Кл.руководители<br>Мед.работник         |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                              |                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|
|                                                                                       | глаз» <ul style="list-style-type: none"> <li>«Здоровье и безопасность. Профилактика зрения обучающихся»</li> <li>«Красота и здоровье профилактика зрения обучающихся»</li> </ul>                                                                                                             | По графику проведения родительских собраний | 5-8 класс<br><br>9-11 класс                  |                                   |
| 2                                                                                     | Родительский лекторий <ul style="list-style-type: none"> <li>«Семейная профилактика зрения у учащихся. Что нужно знать о своем ребенке»</li> <li>«Отрицательное воздействие телевизора и компьютера на зрение ребенка»</li> </ul>                                                            | Октябрь<br><br>Апрель                       | 1-11 класс                                   | Кл.руководители<br>Мед.работник   |
| <b>Направление работы: Мероприятия, направленные на профилактику нарушения осанки</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                              |                                   |
| <b>Категория участников: учащиеся</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                              |                                   |
| 1                                                                                     | Проведение утренней гимнастики                                                                                                                                                                                                                                                               | ежедневно                                   | 1-11 класс                                   | Учителя                           |
| 2                                                                                     | Проведение физкультминуток на уроках                                                                                                                                                                                                                                                         | ежедневно                                   | 1-6 класс                                    | Учителя                           |
| 3                                                                                     | Организация работы спортивной секции «Спортивные игры: волейбол и баскетбол»                                                                                                                                                                                                                 | По расписанию                               | 8-11 класс                                   | Учитель физической культуры       |
| 4                                                                                     | Организация внеурочной деятельности обучающихся по программе «Ритмика»                                                                                                                                                                                                                       | По расписанию                               | 1-4 класс                                    | Учитель физической культуры       |
| 5                                                                                     | Организация внеурочной деятельности по программе «Готовимся к ГТО»                                                                                                                                                                                                                           | По расписанию                               | 5-7 класс                                    | Учитель физической культуры       |
| 6                                                                                     | Организация и проведение спортивных соревнований                                                                                                                                                                                                                                             | В течение всего периода                     | 1-11 класс                                   | Учителя физической культуры       |
| 7                                                                                     | Классные часы по тематике:<br>«Правильная посадка при письме и чтении (в школе и дома). Правильная осанка»<br>«Правильная осанка-залог здоровья»<br>«Осанка - стройная спина»<br><br>«Нарушение осанки. Понятие об искривлении позвоночника, плоскостопия»<br>«Осанка-профилактика сколиоза» | По плану кл. руководителя                   | 1-4 класс<br><br>5-8 класс<br><br>9-11 класс | Кл. руководитель,<br>мед.работник |
| <b>Категория участников: педагоги</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                              |                                   |
| 1                                                                                     | Обеспечение сбалансированного питания обучающихся по солевому составу, обогащенное витаминами, кальцием;                                                                                                                                                                                     | В течение всего периода                     | 1-11 класс                                   | Зав.производств.                  |
| 2                                                                                     | Обеспечение соответствия школьной мебели росту-возрастным особенностям                                                                                                                                                                                                                       | В течение всего периода                     | 1-11 класс                                   | Нач. хоз. отдела                  |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |                           |                             |                                            |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|
|                                                           | обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                    |                           |                             |                                            |
| 3                                                         | Проведение уроков с позиции здоровьесбережения                                                                                                                                                                                                                 | В течение всего периода   | 1-11 класс                  | Учителя - предметники                      |
| <b>Категория участников: родители</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                |                           |                             |                                            |
| 1                                                         | Рекомендации по подбору одежды обуви и ранца                                                                                                                                                                                                                   | Август<br>Сентябрь        | 1-4 класс<br>родители       | Мед.работник<br>Учителя<br>начальной школы |
| 2.                                                        | Практикум для родителей по выполнению упражнений по профилактике нарушений осанки «Спину прямо я держу»                                                                                                                                                        | Октябрь                   | 1-6 класс<br>родители       | Мед.работник                               |
| 3.                                                        | Выпуск буклетов «Профилактика нарушений осанки у детей младшего школьного возраста», «Профилактика сколиозов у подростков»                                                                                                                                     | Февраль                   | 1-9 класс<br>родители       | Мед.работник<br>Социальный педагог         |
| <b>Мероприятия, направленные на профилактику ожирения</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                |                           |                             |                                            |
| <b>Категория участников: учащиеся</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                |                           |                             |                                            |
| 1                                                         | Изучение теоретических и практических основ правильного питания в рамках дополнительного образования (беседы, классные часы)                                                                                                                                   | В течение всего периода   | 5-11 класс                  | Кл. руководители,<br>руководители ОДО      |
| 2                                                         | Изучение теоретических и практических основ правильного питания в рамках общеобразовательных предметов (биология, химия, ОБЖ)                                                                                                                                  | В течение всего периода   | 5-11 класс                  | Учителя<br>предметники                     |
| 3                                                         | Проведение уроков-здоровья: «Коктейль здоровья», «Винегрет-шоу», «Витаминка» и др.                                                                                                                                                                             | По плану кл. руководителя | 1-4 класс                   | Кл. руководители                           |
| 4                                                         | Беседы с учащимися<br>- «Здоровое питание – залог здоровья»<br>- «Гигиена питания. Понятие о витаминах. 10 заповедей правильного питания».<br>- «Гигиена питания. Питание – основа жизни»                                                                      | Сентябрь                  | 1 -4 класс                  | Учителя<br>начальной школы                 |
| 5                                                         | Классные часы:<br>- «Горькая, правда, о сладком лимонаде»;<br>- «Культура здорового питания»;<br>- «Летом укрепляем организм»;<br>- «Режим питания»<br>- «Режим питания. Основные принципы рационального питания»<br>- «Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их | По плану кл. руководителя | 5-8 класс<br><br>9-11 класс | Кл. руководители                           |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |            |                                                         |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------|
|                                       | профилактика»<br>- «Пищевые отравления. Их профилактика. Первая помощь при пищевом отравлении»<br>- «Значение диетического питания для детей и подростков с различными заболеваниями»;<br>- «Питание во время подготовки к экзаменам»                                                                                       |                                      |            |                                                         |
| 6                                     | Организация выставок литературы: «Правильное питание - основа здоровья», «Питаемся полезно», «Что нужно есть»                                                                                                                                                                                                               | Сентябрь<br>Апрель                   | 1-11 класс | Заведующий. библиотекой                                 |
| 7                                     | Увеличение двигательной активности через вовлечение обучающихся в спортивные кружки и секции, массовые спортивные мероприятия                                                                                                                                                                                               | В течение всего периода              | 1-11       | Руководители ОДО                                        |
| 8                                     | Проведение спортивных мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                           | По школьному плану                   | 1-11       | Учителя физической культуры                             |
| <b>Категория участников: педагоги</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |            |                                                         |
| 1                                     | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                        | В течение всего периода              |            | Зав. производством                                      |
| 2                                     | Всеобуч по правильному питанию                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ноябрь                               | педагоги   | Мед.работник                                            |
| <b>Категория участников: родители</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |            |                                                         |
| 1                                     | Организация медико-психолого-педагогического просвещения родителей (родительский лекторий и всеобуч о правильном питании детей в рамках школьных и классных родительских собраний, проведение индивидуальных консультаций с привлечением специалистов, занимающихся профилактикой здоровья)                                 | Январь                               | Родители   | Мед.работник<br>Психолог                                |
| 2                                     | Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.                                                                                                                                                                                                          | В течение всего периода              | Родители   | Зам.директора по ВР                                     |
| 3                                     | Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Основы формирования у ребёнка навыков здорового образа жизни».</li> <li>• "Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка"</li> </ul> | Общешкольные собрания по плану школы | Родители   | Мед.работник<br>Кл. руководитель<br>Зам.директора по ВР |

|  |                                                                                                                                   |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей"</li> </ul> |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|


 Директор школы №38 \_\_\_\_\_ Л.Л. Реунова