

Департамент образования  
Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 95 Екатеринбурга



Ю.А.Леманова

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ  
ПО ОХРАНЕ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ  
в МБОУ СОШ № 95  
на 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Екатеринбург

2024 год

**Цель:** создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Задачи:**

1. сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
2. сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
3. воспитание негативного отношения к вредным привычкам, активная пропаганда здорового образа жизни;
4. просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. обеспечить комплексный подход в реализации программы во взаимодействии и сотрудничестве со всеми заинтересованными структурами;
6. выявление одарённых детей, обладающих уникальными физическими способностями, содействие полному их раскрытию;
7. научить учащихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

### **Основные направления деятельности и предполагаемые формы работы**

#### **1. Учёт состояния здоровья детей**

1. анализ медицинских карт учащихся
2. определение групп здоровья
3. учёт посещаемости занятий
4. контроль санитарно - гигиенических условий и режима работы классов
5. анкетирование участников образовательного процесса

#### **2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся**

1. организация работы спортивных секций, кружков
2. динамические паузы
3. индивидуальные занятия
4. утренняя зарядка
5. организация спортивных перемен
6. проведение Дней здоровья
7. проведение физкультминуток
8. организация летних оздоровительных лагерей

#### **3. Урочная и внеурочная работа**

1. проведение открытых уроков физической культуры
2. проведение открытых классных и общешкольных мероприятий физкультурно - оздоровительной направленности
3. организация кружков и секций спортивно - оздоровительной направленности

#### **4. Пропаганда здорового образа жизни**

1. Тематические классные часы, познавательные игры, агитбригады, конкурсы рисунков, стихотворений, различные акции
  1. Организация работы по профилактике токсикомании, наркомании, курения, алкоголизма
  2. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи
  3. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки

окружающего мира, физической культуры

4. Соревнования и спортивные праздники

**5.Профилактика заболеваний учащихся**

1. Организация медицинских обследований
2. Соблюдение гигиенических норм и правил для учащихся
3. Соблюдение норм освещения и отопления в классах и школе
4. Осуществление мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди учащихся
5. Беседы, просмотры научно - популярных фильмов

**6.Классные часы по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни**

**7.Родительские собрания по проблеме формирования здорового образа жизни**

**Примерный комплексный план мероприятий, направленных на формирование здорового и безопасного образа жизни**

| №  | Направление  | Мероприятие  | Сроки реализации     | Ответственные                                |
|----|--|--|----------------------|--|
| 1. | <b>Здоровье<br/>сберегающая<br/>инфраструктура</b> | Обновление спортивного зала необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём          | Август- декабрь 2024 | Директор, зам директора по АХЧ               |
| 2. |  | Мониторинг санитарного состояния учебных кабинетов:<br>* освещение,<br>® проветривание, ® уборка | Сентябрь- май        | Зам директора по АХЧ, Совет старшекласников  |
| 3. |  | Контроль качества питания и питьевого режима<br>Организация дежурства в школьной столовой        | В течение года       | Совет старшекласников, зам. директора по ВВР |

|     |  |  |                        |   |
|-----|--|--|------------------------|---|
| 4.  |  | Организация активного отдыха на переменах;<br>Динамическая пауза в течение учебного дня              | В течение года         | Учителя физкультуры   |
| 5.  |  | Вакцинация детей в соответствии с приказами <u>Минздрава</u>   | По особому плану       | Школьный медработник  |
| 6.  |  | Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок  | сентябрь               | Зам. директора по УД  |
| 7.  | <b>Организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся</b> | Единые дни профилактики  | По календарному плану  | Классные руководители, зам. директора по ПР, педагог - психолог |
|     |  | День здоровья.   | Сентябрь               | Классные руководители   |
| 8.  |  | Эстафета «Папа, мама, я - спортивная семья»<br><br>«Октябрьская зарядка»                             | Октябрь<br><br>Октябрь | 1-4 классы<br><br>1-11 классы, учителя физической культуры      |
| 9.  |  | Походы, прогулки в зимний лес.   | Январь                 | Классные руководители 1-11 классов                              |
| 10. |  | Квест «Вне зависимости»  | Сентябрь               | Обучающиеся 7-8 классов   |
| 11. |  | Экскурсия в Музей гигиены  | 2 раза в год           | Зам. директора по ВВР   |
| 12. |  | Организация работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья; | По отдельному плану    | Учителя физкультуры   |

|     |  |  |   |   |
|-----|--|--|---|---|
|     |  | учёт индивидуальных особенностей развития;   |   |   |
| 13. |  | Соблюдение норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки;   | В течение года  | Зам. директора по УД  |
| 14. |  | Профилактика травматизма<br><br>Месячник безопасности<br><br>Неделя безопасности<br><br><br><br>Конкурс презентаций «энциклопедия — ПДД-2»<br><br><br>Всероссийская олимпиада школьников «Безопасная дорога»<br><br><br>Инструктажи по ТБ<br><br><br>Конкурс роликов | В течение года<br><br>Сентябрь, май<br><br>Октябрь, декабрь, март, май<br><br><br>Сентябрь – ноябрь<br><br><br>Сентябрь - ноябрь<br><br><br>1 раз в месяц<br><br>январь | Зам. директора по УД<br><br>Классные руководители<br><br>Зам. директора по ПР, ВР, преподаватель ОБЖ, ответственный по ПДДТТ<br><br>Зам. директора по ПР, ВР, преподаватель ОБЖ, ответственный по ПДДТТ<br><br>Ответственный за ПДДТТ<br><br>Обучающиеся 1-9 классов<br><br>Обучающиеся 1-11 классов, классные руководители<br><br>Обучающиеся 5-х классов, кл.руководит. |
| 15. |  | Классные часы с  | Раз в   | Классные  |

|     |  |   |  |  |
|-----|--|---|--|--|
|     |  | просмотром и обсуждением видеороликов по профилактике зависимостей, низкой активности, правильному питанию и др.  | четверть   | руководители   |
| 16. | <b>Работа с одаренными детьми (Научно-исследовательская работа, конкурсы, исследовательские и образовательные проекты)</b> | Муниципальный этап Всероссийского конкурса социальной рекламы в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Стиль жизни - здоровье!»<br>Городской конкурс семейных видео - и слайд - фильмов «Здоровое движение»<br>Муниципальный этап Всероссийского конкурса социальной рекламы антинаркотической направленности и пропаганды здорового образа жизни «спасем жизнь вместе»<br>Городской конкурс творческих проектов «Создавай здоровое будущее»<br>Городской конкурс творческих работ «Летняя игротка - 2025» | Сентябрь-ноябрь<br>Сентябрь - декабрь<br>Ноябрь - и Декабрь<br>январь – март | Обучающиеся 7-11 классов, классные руководители<br>Обучающиеся 1 -4 классов, родители<br>Волонтерский отряд «Созвездие»<br>Обучающиеся 1 -4 классов, |

|     |  |   |                    |  |
|-----|--|---|--------------------|--|
|     |  | Городской конкурс социальной рекламы «Здоровый выбор»                     | Октябрь            | Обучающиеся 7-9 кл., учитель ИЗО                     |
|     |  | Районный конкурс агитационных плакатов «Все о профилактике гриппа - 2023» | Сентябрь - октябрь | Обучающиеся 5-х классов, учитель ИЗО                 |
| 17. |  | Конкурс рисунков, плакатов, сочинений на тему «Я выбираю жизнь!»          | Ноябрь-март        | Учителя ИЗО, ОБЖ, русского языка и                   |
| 18. |  | Конкурс агитбригад, направленных на пропаганду здорового образа жизни     | Апрель 2025        | Руководитель волонтерского отряда, зам. директора по |
| 19. |  | Фотовыставка «В здоровой семье - здоровое питание»                        | Март 2025          | Руководитель волонтерского отряда, Совет старшекласс |
| 20. | <b>Организация физкультурно—оздоровительной</b>                    | Организация уроков физической культуры и занятий активно -                | В течение года     | Учителя физкультуры                                  |
| 21. |  | Организация работы спортивных секций, кружков;                            | В течение года     | Учителя физкультуры                                  |
| 22. |  | Организация динамических перемен, физкультминуток на уроках;              | В течение года     | Учителя-предметники, классные руководители           |
| 23. |  | Участие в проекте «Зарядка со звездой»                                    | Сентябрь-октябрь   | Учителя начальных классов                            |
| 24. | <b>Организация и проведение массовых спортивно-оздоровительных</b> | Кросс Нации   | Сентябрь           | Учителя физкультуры                                  |

|     |  |  |                      |   |
|-----|--|--|----------------------|---|
|     | <b>мероприятий по вопросам гигиенического обучения, воспитания подростков, профилактик и заболеваний</b>   |  |                      |   |
| 25. |  | «Весёлые старты»   | ноябрь               | Учителя физкультуры                               |
| 26. |  | Оздоровительные минутки на уроках  | В течение года       | Учителя физкультуры                               |
| 27. |  | Фестиваль «ГТО»  | В течение года       | Учителя физкультуры                               |
| 28. |  | Ритмические паузы на переменах   | В течение года       | Совет старшекласных кол.                          |
| 29. | <b>Реализация дополнительных образовательных программ</b>  | Работа спортивных секций в рамках дополнительного образования                      | В течение года       | Учителя физкультуры, заместитель директора по ВВР |
| 30. | <b>Внедрение программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или</b> | Программа «Разговор о правильном питании», разработанная НИИ возрастной физиологии | Сентябрь- май        | Заместитель директора по ВВР                      |
| 31. |  | Обучение по санитарно-просветительской программе «Основы здорового питания         | Ноябрь- декабрь 2024 | Классные руководители 5-11 классов                |



|     |  |   |  |  |
|-----|--|---|--|--|
|     |  | для школьников» в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья»   |  |  |
| 32. |  | «Ярмарка идей» - представление лучших ученических проектных и творческих работ в сфере организации школьного питания.     | Апрель   | Заместитель директора по ВВР, учителя биологии, технологии                                     |
| 33. | <b>Просветительская работа с родителями.</b>   | Проведение тематических родительских собраний<br><br>Единые дни профилактики<br><br>Индивидуальные консультации психолога | 1 раз в четверть<br><br>По календарному плану<br><br>По мере необходимости | Зам.директора по ВВР<br><br>Зам. директора по ПР, педагог - психолог<br><br>Педагог - психолог |
| 34. | Организация совместной работы педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, Дней Здоровья, занятий по профилактике вредных привычек | Конкурс юных кулинаров «Рецепты из бабушкиного сундука»   | Март 2025  | Классные руководители  |
| 35. | <b>Работа школьного врача</b>  | Медосмотр 1-11 классов всеми специалистами  | По особому плану   | Мед. работник  |
| 36. |  | Охват горячим питанием  | еженедельно  | Мед. работник  |
| 37. |  | Заполнение листа здоровья   | Сентябрь   | Мед. работник  |
| 38  |  | Профилактические прививки   | По плану   | Мед. работник  |
| 39  |  | Ежедневный контроль за санитарным состоянием столовой, за качеством приготовления блюд                                    | Ежедневно  | Мед. работник  |

