Утверждаю

Приказ от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2024 №\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор МКОУ «НОШ г. Бодайбо»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И. Смола

**Программа мероприятий работы МО на 2024-2025 год по теме:**

**«Здоровьесберегающий потенциал МКОУ «НОШ г. Бодайбо»**

**в рамках магистрального направления «Здоровье»**

**проекта «Школа Минпросвещения»**

Магистральное направление «Здоровье» предполагает формирование здоровьесберегающего потенциала общеобразовательной организации на основе применения специальных технологий и методик обучения и воспитания, в том числе адаптивных, направленных на гармоничное физическое и психическое развитие, социальное благополучие, сохранение и укрепление здоровья и обеспечение личной безопасности обучающихся.

**Актуальность:**

Здоровье — это ключевая ценность для каждого человека. «Здравствуй!» — говорим мы друг другу ежедневно, улыбаясь, излучая радость от встречи. И получается, что с этим словом «здравствуй» мы передаём друг другу частичку собственного благополучия — здоровья, радости, счастья, как бы подзаряжаем друг друга на расстоянии энергией жизни. Но не менее важно и то, что, прощаясь, мы говорим: «Будь здоров!» Люди желают друг другу крепкого здоровья при встрече и расставании, потому что оно — основа полноценной и счастливой жизни. Сегодня мы произносим эти слова не задумываясь, часто по привычке. Но когда-то наши предки здоровались, полностью отдавая себе отчёт в целесообразности такого приветствия. Завет предков здравствовать, закодированный в слове «здравствуй» и пронесённый через века, можно понимать однозначно — быть здоровыми физически и психически всегда, жить полноценной жизнью человека сильного, смелого, счастливого! Ведь хорошее здоровье способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, даёт возможность решать жизненные задачи, обеспечивает долгую, активную и творческую жизнь. Отражение представлений о здоровье и здоровом образе жизни нашло своё место в пословицах и поговорках:

■ «Кто не болел, тот здоровью цены не знает»;

■ «Здоровью цены нет, здоровья не купишь»;

■ «Здоров будешь — всё добудешь»;

■ «Здоровье не купишь — его разум дарит»;

■ «Береги платье снову, а здоровье — смолоду».

Важно осознать эту истину в молодом возрасте. Очень жаль, что многие молодые люди осознают реальную цену здоровья только тогда, когда его теряют. Нужно понимать, что оно формируется ещё с раннего возраста. Нельзя начать практиковать здоровый образ жизни в зрелые годы и рассчитывать на долголетие.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Под мотивацией учащихся к сохранению и укреплению здоровья мы понимаем систему внутренних побудительных сил, способствующих систематическому использованию в своей жизнедеятельности требований здорового образа жизни (закаливание, занятия физическими упражнениями, рациональное питание, соблюдение правил и т.д.).

Методическое объединение МКОУ «НОШ г. Бодайбо» ставит перед собой следующие задачи:

**Задачи:**

- создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса;

- использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;

- формирование благоприятного морально-психологического климата в ученическом и педагогическом коллективах;

- увеличение двигательной активности обучающихся;

- достижение тесного сотрудничества педагогического коллектива, обучающихся и их родителей в формировании ценности здорового образа жизни;

- повышение педагогической грамотности родителей по вопросам здоровья детей, их физического развития.

**Формы реализации программы:**

- **работа с педагогическим коллективом -** педагогические советы, педсоветы – практикумы; совещания при директоре, методические семинары, семинары-практикумы; круглые столы, презентации, анкетирование, конкурсы методических разработок и т.д.;

**- работа с родителями –** просветительская работа: классные родительские собрания, психолого-педагогические лектории, дискуссии, диспуты, круглые столы, лекции и беседы, индивидуальная работа, размещения информации на классных стендах и школьном сайте; практическая работа: организация праздников, эстафет, соревнований, походов и т.д.

**- работа с детьми** - эстафеты, праздники, сдача норм ГТО, классные часы, спортивные игры, нестандартные уроки, беседы, консультации и т.д.

**- сетевое взаимодействие с**  участниками дополнительного образования.

**План мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Направления и мероприятия** | **Срок** | | **Ответственные** | |
| **Работа с педагогическим коллективом** | | | | | |
| 1. | Заседания МО по выбранной теме. | в течение года | | руководительМО | |
| 2. | Самообразование. Изучение проекта «Школа Минпросвещения». | Сентябрь | | педагоги | |
| 3. | Педагогический совет:  « Основные направления деятельности коллектива по здоровьесбережению  и формированию привычки к ЗОЖ у дошкольников и младших школьников» | Октябрь | | директор, зам по УВР, руководитель МО | |
| 4. | Повышение психологической компетентности педагогов и администрации по следующим вопросам:  -приоритетные направления в здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения | в течение года | | психолог | |
| 5. | Участие в работе по оптимизации учебной деятельности (распределение учебной нагрузки, объём домашних заданий, напряжённость занятий, решение конфликтных ситуаций), профилактика стресса. | в течение года | | психолог | |
| **Работа с родителями обучающихся** | | | | | |
| 1. | Классные родительские собрания. | В течение учебного года | | Классные руководители, педагог-психолог | |
| 2. | Консультации-практикумы «Что такое ЗОЖ?» | в течение года | | Медицинский работник | |
| 3. | Спортивные праздники | в течение года | | Классные руководители | |
| 4. | Участие в акциях «Забег с Первыми», «Кросс наций», «Путешествия с любимыми» и т.д. | в течение года | | Классные руководители, организатор | |
| 5. | Разработка рекомендаций родителям и педагогам по способам сохранения и укрепления психологического здоровья детей (предотвращение и снижение тревожности, преобразование агрессивности в конструктивное русло, поддержка адекватной самооценки, умение управлять эмоциями, успешное прохождение возрастных кризисов, адаптация к социуму); | в течение года | | психолог | |
| **Работа с обучающимися** | | | | | |
| **Медицинско-оздоровительное сопровождение воспитанников и обучающихся** | | | | | |
| 1. | Мониторинг состояния здоровья. | | В течение года | Медицинский работник | |
| 2. | Оказание первой медицинской помощи. | |  |  | |
| 3. | Участие в проведении мероприятий по предупреждению и снижению заболеваемости | |  |  | |
| 4. | Пропаганда гигиенических знаний и здорового образа жизни. | |  |  | |
| 5. | Участие в проведении профилактических прививок. | |  |  | |
|  | **Обеспечение бесплатным горячим питанием учащихся начальных классов** | | | | |
| 1. | Трёхразовое питание | | В течение года |  | |
| 2. | Организация лагеря дневного пребывания «Солнечный город» | | июнь |  | |
|  | **Организация просветительской деятельности, направленной на формирование здорового**  **образа жизни** | | | | |
| 1. | **Классные часы** (примерные темы):   1. Путешествие по стране Здоровье. 2. О спорт — ты жизнь! 3. Здоровье у того, кто бережет его! 4. Дети и компьютер. 5. Мифы о здоровье. 6. О вреде курения / алкоголя / наркотиков. | | В течение года | Классные руководители, воспитатели ГПД, воспитатели дошкольных групп, психолог | |
| 2. | **Беседы с учащимися (примерные темы):**   1. Цикл бесед «Гигиена школьника» 2. Беречь глаз как алмаз. 3. Учимся отдыхать. 4. Цикл бесед «Наше здоровье в наших руках» 5. «О вреде курения и наркомании» и т.д. | | В течение года | Медсестра  Классные руководители, воспитатели ГПД, воспитатели дошкольных групп, психолог | |
| 3. | **Профилактика травматизма:**   1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Беседы по охране труда и ведение классного журнала техники безопасности. 3. Конкурсы рисунков. | | В течение года | Классные руководители, воспитатели ГПД, воспитатели дошкольных групп, психолог | |
| **Участие обучающихся в массовых физкультурно- спортивных мероприятиях (в том числе во Всероссийских спортивных соревнованиях школьников)** | | | | | |
| 1. | **Современные формы работы:**   1. Флешмобы «Энергия движений» 2. Квесты «Мы молодёжь - выбираем ЗОЖ!» 3. Фестиваль «Олимпийский ритм» 4. Участие в сдаче норм ГТО. 5. Спортивно-патриотическая игра «Зарница». 6. Подвижные игры на свежем воздухе во все времена года. | В течение года | | Классные руководители, организатор по воспитательной работе, воспитатели, воспитанники и школьники. | |
|  | **Наличие в образовательной организации спортивной инфраструктуры для занятий физической культурой и спортом** | | | | |
| 1. | Школьный спортклуб | в течение года | | | Инструктор по физическому воспитанию |
| **Наличие в образовательной организации спортивной инфраструктуры для занятий физической культурой и спортом, в том числе, доступной населению (в том числе на основе договоров сетевого взаимодействия)** | | | | | |
| 1. | Кружки и секции ДООЦ «Плавание», «Борьба», «Бокс», «Футбол», «Хоккей» |  | | | Руководители секций |
| **Психологическое сопровождение здорового образа жизни воспитанников и обучающихся** | | | | | |
| 1. | Повышение психологической грамотности воспитанников и младших школьников в вопросах здорового образа жизни, ответственности за соблюдение первичных навыков гигиены и режима дня. | в течение года | | | Классные руководители, воспитатели ГПД, воспитатели дошкольных групп, психолог |
| 2. | Цикл занятий «Последствия нездорового образа жизни: экранной (компьютерной, телевизионной) и игровых зависимостей, травматизма, неврозов, алкоголизма, табакокурения». | в течение года | | | Классные руководители, воспитатели ГПД, воспитатели дошкольных групп, психолог |
| 3. | Тренинги «Способы сохранения психологического здоровья (умение сдерживать агрессивность, умение управлять эмоциями, способы конструктивной коммуникации). | в течение года | | | Классные руководители, воспитатели ГПД, воспитатели дошкольных групп, психолог |
| 4. | Круглые столы, консультации  «Способы укрепления психологического здоровья (способы быстрой концентрации внимания, лучшего запоминания материала, развития мышления, приемы разумного планирование своего дня, как профилактика неврозов школьников, способы совершенствование внутренней дисциплины)». | в течение года | | | Классные руководители, воспитатели ГПД, воспитатели дошкольных групп, психолог |

# Забота о себе — новый тренд, набирающий популярность.

Это не эгоизм, а желание как можно дольше жить полноценной жизнью. Причем забота о здоровье должна быть комплексной. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.