

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КОУ «Кадетская школа-интернат»

А.В. Жуков  
2024 г.  
Протокол № 1 от 28.08.2024

## План работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников на 2024-2025 учебный год.



*«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам»  
И. Брахман*

Самое ценное, что есть у человека — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо.

Здоровье учащихся имеет значение для достижения оптимально здорового общества: дети — родители поколения будущего.

Образование - один из важнейших элементов социально- культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование, как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, нравственного и психологического здоровья подрастающего поколения.

Одной из приоритетных целей модернизации образования является сохранение и укрепление здоровья всех участников учебного процесса в школе.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психологического и духовного, очень актуальны сегодня.

Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Школа должна выпускать не только культурного, высоконравственного, творческого человека, но прежде всего - здорового

### **Цели:**

1. Обеспечить воспитанникам возможность сохранения здоровья за период обучения в кадетской школе-интернате, сформировать у них необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
2. Создать в образовательной организации организационно-педагогические, санитарно-гигиенические и другие условия здоровьесбережения.
3. Продолжать диагностику состояния здоровья обучающихся с целью динамического

наблюдения за их развитием.

**Задачи:**

1. Нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня.
2. Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения воспитанников, использование технологий урока, сберегающих здоровье обучающихся.
3. Планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащимися.
4. Развитие психолого-педагогической службы кадетской школы-интерната для своевременной профилактики психологического состояния воспитанников.
5. Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни воспитанников.

**1. Диагностика, коррекция и развитие учащихся**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Сбор информации о состоянии здоровья детей	Ежедневно	Мед. персонал
2.	Анализ заболеваемости учащихся, учет учащихся по группам здоровья	Октябрь-ноябрь	Мед. персонал, соц. педагог
3.	Мониторинг состояния здоровья учащихся	В течение года	Классные руководители, воспитатели
4.	Проведение утренней зарядки	Ежедневно	Учитель физической культуры, воспитатель, физорг класса
5.	Проведение на уроках специальной гимнастики на осанку, гимнастики для снятия утомления глаз учащихся	Систематически	Учителя-предметники

**2. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса**

**Повышение мотивации к здоровому образу жизни всех участников образовательного процесса. Совершенствование работы по обеспечению здоровьесберегающей направленности учебно-воспитательного процесса.**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий	Постоянно	Директор
2	Соблюдение воздушного и светового режима в школе	Постоянно	Директор, специалист по безопасности
3	Обеспечение соблюдения правил ПБ в школе	Постоянно	Директор, специалист по безопасности
4	Содержание в исправности электрохозяйства и всех средств пожаротушения	Постоянно	Директор, специалист по безопасности
5	Проверка состояния охраны труда в школе и документации по ТБ в учебных кабинетах	По плану внутришкольного контроля	Администрация школы
6	Разработка плана мероприятий по охране труда и ТБ в школе	Сентябрь	Администрация школы
7	Издание приказов: - об охране жизни и здоровья школьников, - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ, ПБ и охраны труда	Сентябрь	Директор
8	Составление социального паспорта по классам, составление списков: - учащихся группы риска, - неблагополучных семей, - многодетных семей, - малообеспеченных семей, - неполных семей,	Сентябрь	Социальный педагог, зам. директора по ВР, по УР

9	Учет посещаемости учащимися	В течение года	Зам. диреткора по ВР, по УР, классные руководители, воспитатели
10	Организация дежурства по школе	Сентябрь	Зам. директора по ВР
11	Составление графика работы технического персонала	Сентябрь	Зам. директора по АХЧ
12	Оформление листков здоровья в классных журналах	Сентябрь	Мед. работники
13	Организация питания в школьной столовой	В течение учебного года	Ответственный за питание
14	Проведение подвижных игр на свежем воздухе	Постоянно	Воспитатели, преподаватели Физической культуры
15	Рейды: - по проверке внешнего вида учащихся, - по проверке санитарного состояния спальных комнат, - по выполнению школьниками режима дня	По плану внутришкольного контроля	Зам. директора по ВР, по УР, библиотекарь,
16	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период	К началу зимнего периода	Директор
17	Организация ремонта учебных кабинетов	Летний период	Зав. кабинетами
18	Подготовка актов по приемке школы	Июль-август	Директор
19	Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов	Август-сентябрь	Зам.директора по АХЧ

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

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Проведение вводного инструктажа по правилам ТБ, ПБ и охраны труда	Сентябрь Март	Директор, классные руководители, воспитатели
2	Проведение бесед по формированию у воспитанников ЗОЖ: Круглый стол «Формула здоровья» Классный час «Смертельный подарок Колумба». Ситуативный практикум «Жизнь без вредных привычек» Беседа «Улица и пешеходы». Кл. час «Мое здоровье» Беседа «Учись быть здоровым» Информационная беседа по теме «Безопасность на водоемах в осенне-зимний период» Кл. час «Эмоции и стресс». Диспут «Огонь ошибок не прощает». Беседа «Мы выбираем жизнь!» Круглый стол «Формула здоровья» Кл. час «Медицинские и социальные последствия употребления психоактивных веществ (табакокурения, спиртных напитков, наркомании)» Диспут «Быть здоровым – здорово» Информационный час: «О беде по имени СПИД» Деловая игра: «Наше здоровье – наше богатство» Информационный час: «Я живу! Я люблю жить! А ты?» Круглый стол: «Моё здоровье и личная гигиена» Классный час: «Здоровье и мода»	Каждый понедельник в течении года	классные руководители, воспитатели

	<p>Информационный час: «Здоровье - привилегия мудрых людей» Беседа: «За здоровый образ жизни!» «Информационный час: «Здоровым быть здорово!» оговорим о смысле жизни» Круглый стол: «Образ жизни и здоровья» Беседа: «Здоровое питание» Информационный час: «Всемирный день здоровья» Круглый стол: «Наше здоровое будущее» Беседа: «Режим для подростка» Диспуты: «Наркотики – смерть» Классный час «Твой выбор» Беседа «Выбор за вами» Круглый стол. «Здоровые дети-в здоровой семье»</p>		
3	Обеспечение соблюдения требований к объемам домашних заданий	В течение года	Зам. директора по УР, руководитель ШМО
4	Проведение классных часов и бесед, включающих инструктажи по правилам дорожного движения, предупреждению травматизма	По плану воспитательной работы	Классные руководители, воспитатели
5	Проведение тренировочных эвакуаций из здания школы	В течении года	Классные руководители, воспитатели, зам.директора по безопасности
6	Проведение месячников: - пожарной безопасности - гражданской защиты - охраны труда	Сентябрь Октябрь Май	Специалист по безопасности
7	Создание библиотеки методической литературы по проблеме здорового образа жизни	В течении года	Библиотекарь
8	Обеспечение соблюдения правил ТБ и ПБ во время проведения новогодних мероприятий и на каникулах	Во время каникул	Директор
9	Разработка рекомендаций классным руководителям по ведению индивидуального учета физического и психического состояния учащихся	Декабрь-январь	Директор
10	Организация круглых столов по обмену опытом в разработке эффективных форм и методов работы, направленных на оздоровление учащихся	Ноябрь Март	Зам. Директора по ВР, по УР

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

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических требований на уроках, профилактики близорукости и сколиоза, режима проветривания кабинетов на переменах	Постоянно	Зам. директора по УР, учителя
2.	Контроль соблюдения режима дня учащимися	Постоянно	Классные руководители, воспитатели
3.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок учащимся	По графику	Мед. работники
4.	Организация работы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся (лекции, беседы, вечера)	По отдельному плану	Классные руководители, воспитатели
5.	Обучение школьников эффективным поведенческим	По плану	Классные

	стратегиям: умению решать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т. д.		руководители, воспитатели
6.	Акция «Молодежь за здоровый образ жизни»	Октябрь-декабрь	Классные руководители, воспитатели
7.	Проведение утренней зарядки, подвижных школьных перемен	Постоянно	воспитатель, физорг класса, учителя-предметники
8.	Проведение физкультминуток на уроках	Ежедневно	Учителя-предметники
9.	Проведение Дней здоровья	В четверть один раз	Учитель физ-ры
10.	Работа спортивных секций	Систематически	Учитель физ-ры

#### **4.1 Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Подвижные игры на свежем воздухе	Ежедневно	Классные руководители, воспитатели, учителя физической культуры
2.	Проведение Дня здоровья	В месяц 1 раз	учитель физкультуры
3.	Легкоатлетический кросс «Золотая осень»	Сентябрь	Учитель физкультуры
4.	Спортивные соревнования: «Пионербол», «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол» между параллелями	В течении года	Учитель физкультуры
5.	Лыжные гонки	Январь	Учитель физкультуры
7.	Организация сдачи норм ГТО	По плану	Учитель физкультуры

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

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
1.	Тематические классные часы о вреде алкоголя, курения и употребления наркотиков	По плану.	Классные руководители, воспитатели
2.	Оформление стендов «Хочу быть здоровым!», «Скажи наркотикам нет», «Береги здоровье смолоду»	Октябрь	Воспитатели, учитель ИЗО
3.	Встречи учащихся с работниками милиции, медицинскими работниками	Ноябрь-декабрь, апрель	Администрация
4.	Акция «Молодежь за здоровый образ жизни»	Октябрь-декабрь	Классные руководители, воспитатели
5.	Анкетирование учащихся по проблемам наркомании, алкоголизма, курения.	В течение года	Воспитатели, классные руководители, педагог-психолог

#### **6. Работа с родителями.**

№	Содержание работы	дата	ответственные
1.	Включение в повестку родительских собраний выступлений по темам оздоровления учащихся	Ноябрь, январь, апрель	Директор

2.	Приглашение на родительские собрания медицинских работников ФАП	По плану	Классные руководители, медработники
3.	Организация индивидуальных консультаций для родителей	В течение года	Классные руководители, воспитатели
4.	Выступление на родительских собраниях по результатам диагностики	По плану	Классные руководители, воспитатели, педагог-психолог
5.	Родительский лекторий «Методы оздоровления детей в домашних условиях»	Раз в четверть	Классные руководители, воспитатели