МБОУ Ак-Тальская СОШ Чеди-Хольского кожууна

План внеклассного общешкольного мероприятия «День здоровья»

Донгак Анай-Хаак Владимировна

Социальный педагог МБОУ Ак-Тальской СОШ

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни детей обеспечивают, направляют и организуют в основном родители и школа. Знание основ здорового образа жизни гарантирует их использование, так как оно становится необходимым условием ежедневной жизни ребенка в семье и в образовательном учреждении.

 Здоровый образ жизни- активная деятельность людей направленная на сохранение и укрепление здоровья. ЗОЖ включает в себя следующие характеристики: а) удовлетворение своими занятиями, б)соблюдение правил личной гигиены, в)физический и психический комфорт, г) полноценный отдых, д) сбалансированное питание, е) регулярная двигательная активность ж) здоровая и безопасная жизнь.

 За последние годы состояние здоровья детей и подростков в нашей стране катастрофически ухудшилось. Значительно снизилось число практически здоровых детей. По данным диспансеризации детей около 60% учащихся страдают хроническими заболеваниями.

 Здоровье- бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Проблема охраны и укрепления здоровья учащихся очень многогранна и сложна. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться, поэтому забота о сохранении здоровья учащихся- важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребенка. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы включает разные направления, одним из которых является регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т.п). Поэтому хочу поделиться с вами опытом работы по проведению Дня здоровья в школе .

**Цель** проведения мероприятия: Укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

**Дата** проведения: 7 апреля. Подготовку к мероприятию начать за неделю вперед. Собрать физоргов всех классов и научить их к выполнению единых физических упражнений. Заранее ознакомить с планом дня здоровья.

**План проведения дня здоровья**:

1. Единые классные часы на тему здоровья во всех классах, приветствуется приглашение спортсменов села (Назначить ассистентов, ассистентам срочно сдать справки классных часов)

2. Торжественное построение классов на стадионе и сдача рапортов. (иметь отличительный атрибут, спортивную форму, название, девиз).

3. Физические упражнения под музыку.

4. Очный конкурс стенгазет на тему «Мы за ЗОЖ» и веселые старты.

5. Закрытие мероприятия. (Огласить результаты конкурса стенгазет и веселых стартов, награждения).

Литература

1. Настольная книга здровьесбережения. Бабенков Е.А. Москва, 2013
2. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Л.К.Будук-оол, 2011