**ПЛАН РАБОТЫ**

**ПО ФОРМИРОВАНИЮ У УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА**

**МОБУ СОШ с.ТАЗЛАРОВО**

**НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**(2014 год)**

**Цели:**

1. сохранение и укрепление здоровья детей и формирование здорового образа жизни;
2. разработка целостной со­циально-педагогической системы, здоровьесберегающих технологий и применение их в целях коренного улучшения состояния и качества здоровья всех участ­ников образовательного процесса;
3. формирование у учащихся мо­тивации и ответственности за сохранение собственного здоровья.

**Задачи:**

1. Способствовать сохранению и укреплению здоровья школьников.

2. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.

3.Способствовать пониманию учащимися значения ценности физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

4. Расширять знания социально-биологических, психологических основ здорового образа жизни.

5. Воспитывать стремление к сохранению и укреплению здоровья, развитию и совершенствованию необходимых способностей, качеств и свойств личности.

6. Формировать убеждение, что для достижения жизненных и профессиональных целей необходимо заниматься спортом.

7. Разработка мероприятий, которые уменьшат риск возникновения заболеваний, пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ),

8. Оказание помощи родителям по сохранению здоровья детей, просвещение педагогического коллектива по здоровьезберегающим технологиям.

**Мероприятия по формированию у учащихся 6 класса**

**навыков здорового образа жизни.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы работы** | **сроки** |
|  **Диагностическая работа с детьми** |
| - Изучение документов, личных дел, беседы с родителями, работа с детьми.- Использование тест-анкетных методов диагностики;- Диагностика отношения учащихся к здоровому образу жизни;- Диагностика физического состояния школьников по разделам программы физического воспитания.- Индивидуальные беседы со школьниками, их родителями, приобщение к творческим делам класса, школы, определение учащихся в кружки, секции по интересам.- Составление социального паспорта класса. | Апрель Март В течение года  |
|  **Направления работы с педагогами** |
| Обучающие семинары по теме: «Здоровьесберегающие технологии, ЗОЖ».- Организация работы по формированию ценности здоровья и ЗОЖ среди учащихся, родителей.- Обучение методам проведения физкультминуток, гимнастики для глаз,- Создание методической копилки физкультминуток.- Разработка цикла бесед по санитарно-просветительской работе с детьми. | В течение годаВ течение годаВ течение года |
|  **Направления работы с родителями** |
| Родительские собрания:* Режим труда и учёбы;
* Физическое воспитание детей в семье;
* На контроле здоровье детей;
* Физическое развитие школьника и пути совершенствования;
* Тематические родительские собрания по теме: «Возрастные психофизиологические особенности учащихся».
* Консультации для родителей о здоровье детей;

Анкетирование родителей «Укрепление здоровья школьника в семье». | Март Май По результатам мед.осмотраАпрель  |
| **Направления работы с учащимися** |
| **Учащиеся должны знать:**1. Что такое ЗОЖ и его необходимость;
2. Возрастные физиологические особенности учащихся;
3. Правила гигиены подростков;
4. Основы безопасности занятий физкультурой, правила поведения во дворах на игровых площадках во внеурочное время.
5. Требование к одежде на занятиях в различных условиях ( зал, улица, площадка).
6. Причины простых заболеваний, понятие о «заразных» болезнях, меры предупреждения.
7. Правила закаливания с помощью водных процедур.

 **Учащиеся должны уметь:**1. Соблюдать правила личной гигиены;
2. Выполнять правила безопасного поведения на занятиях и во внеурочное время;
3. Выполнять коррегирующие дыхательные упражнения, гимнастику для глаз, пальчиковый массаж.
4. Соблюдать питьевой режим.
5. Выполнять правила поведения на природе;
6. Оказывать первую помощь при небольших повреждениях кожи.
 |
| **Цикл классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни.** |
|  « Роль двигательной активности»  « Внешний вид и культура человека» « Недописанный тезис: «Быть счастливым – значит быть здоровым»  « Резервные и адаптивные возможности организма» «Представление о биоэнергетике и здоровье человека» « Роль сна в сохранении здоровья» « Культура питания»  « Гармония природы и здоровья человека» «Гигиена умственного труда» « Культура питания» «Экзамены без стресса»  |
| **Спортивно-оздоровительная работа** |
| **Классные часы по правилам дорожного движения.** Конкурс рисунков и сочинений по ПДД**Тематические спортивные часы:*** Веселые старты
* Турнир мужества.

**Дни здоровья:*** Осенний марафон;
* Зарница (февраль)
* Президентские состязания (май)
* Соревнования по легкой атлетике, гимнастике (март, апрель)
* Лыжные гонки (февраль)
* Легкоатлетический кросс, посвященный Дню Победы (май)

**Динамические перемены****Спортивные акции:**- Спорт против наркотиков- Движенье – это жизнь- Брось сигарету**Школьный конкурс «Мы за ЗОЖ!»** (январь) |

**Формы внеклассной работы:**

* праздники здоровья и спорта,
* Дни здоровья,
* спортивные соревнования,
* ведение книги спортивных рекордов,
* спортивные викторины,
* фестивали спортивной песни и др.

 **Классный руководитель: (Дуренкова С.А.)**