



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Харківської загальноосвітньої
школи І-ІІІ ступенів № 130 Харківської
міської ради Харківської області
Ю.В.ДАЦЬКО

План роботи

Харківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 130

Харківської міської ради Харківської області

з розвитку здоров'язбережувальних активностей на 2019/2020 навчальний рік

«Сходинки до міцного здоров'я»

| № з/п | Тема | Період виконання | Клас | Відповідальний |
|--|---|--|---------------|---|
| Напрямок 1. Впровадження програми «Абетка харчування» | | | | |
| 1. | Участь у міжнародній програмі «Абетка харчування», що є частиною глобальної соціальної ініціативи «Nestlé здорові діти». 1. 1. Робота з дидактичними зошитами за програмою: - Режим дня. - Мое харчування. - Вітаміни. - Режим харчування. - Профілактика захворювання шлункової системи; | Жовтень 2019 За програмою | 1-4 класи | класні керівники 1-4-х класів, вихователі ГПД |
| | 1.2. Проведення тренінг-гри «Фаст-фуд: зручність чи шкода?»; | листопад 2019 | 5-6-ті класи | класні керівники 5-6-х класів |
| | 1.3. Виконання проекту «Енергетичні напої: міфи та реальність»; | грудень 2019 | 7-10-ті класи | класні керівники 5-6-х класів, практичний психолог |
| | 1.4. Виставка малюнків та плакатів «Піраміда харчування»; | січень 2020 | 1-7-мі класи | класні керівники 1-4-х класів, учитель образотворчого |

| | | | |
|--|---------------|--|---|
| <p>1.5. Години спілкування: 1.5.1. «Раціональне харчування учнів молодшого шкільного віку»; 1.5.2. «Шкода продуктів швидкого приготування для здоров'я підлітків» 1.5.3. «Анорексія: їжа як життя»;</p> | лютий 2020 | <p>1-4-ті класи</p> <p>5-10-ті класи</p> | <p>класні керівники 1-4-х класів, вихователі ГПД</p> <p>класні керівники 5-10-х класів, практичний психолог</p> |
| <p>1.6. Тематичні рухливі ігри на свіжому повітрі</p> | жовтень 2019 | 1-10-ті класи | класні керівники 1-10-х класів, учителі фізичної культури |
| <p>1.7. Тренінг «Обмін речовин та енергії. Основні причини порушення обміну речовин»</p> | березень 2020 | 9-10-ті класи | класні керівники 9-10-х класів, медична сестра |
| <p>1.8. Інтерактивна вправа «Складання добового меню»</p> | грудень 2019 | 5-9-ті класи | медична сестра, учитель предмета «Основи здоров'я» |
| <p>1.9. Проведення круглого столу з батьками та спеціалістами-медиками на тему: «Здорове харчування – запорука здоров'я наших дітей»</p> | квітень 2020 | батьківський актив 1-10-х класів | Заступник директора з НВР, класні керівники 1-10-х класів, медична сестра |
| <p>Напрямок 2. Вироблення навичок здорового способу життя</p> | | | |

| | | | | |
|----|--|---|---------------|---|
| 2. | <p>2.1. Тематичні уроки з «Основ здоров'я»: Організація навчання школяра. Біоритми у житті людини. Працездатність та втомлюваність. Активний відпочинок. Опорно-рухова система. Загальні відомості про будову та функціонування організму. Вікові особливості скелету та м'язів.</p> | за програмою курсу «Основи здоров'я» 1-9-х класів | 1-9-ті класи | заступник директора з НВР, учитель предмета «Основи здоров'я» |
| | <p>2.2. Профілактика сколіозу на уроках фізичної культури. Вивчення комплексу вправ для формування осанки.</p> | протягом навчального року | 1-10-ті класи | учителі фізичної культури |
| | <p>2.3. Рухливі ігри на свіжому повітрі</p> | щодня жовтень 2019, квітень 2020 | 1-4-ті класи | класні керівники 1-4-х класів |
| | <p>2.4. Пальчикова гімнастика. Комплекс вправ на уроках та заняттях групи продовженого дня.</p> | щодня протягом року | 1-4-ті класи | класні керівники 1-4-х класів, вихователі ГПД |
| | <p>2.5. Проведення лабораторних робіт, тренінгів, «Днів здоров'я» за тематичними напрямками: - Небезпека здоров'ю та життю людини у природному середовищі; - Небезпечні рослини, гриби; - Правила користування вогнищем у лісі.</p> | за графіком жовтень-листопад 2019 | 1-10-ті класи | Заступник директора з НВР, класні керівники 1-10-х класів |
| | <p>2.6. Робота з практичним психологом. Проведення годин спілкування на теми: «Вплив алкоголю та паління на мозок»; «Валеологічний самоаналіз»; «Моя поведінка, корекція способу життя»;</p> | за графіком протягом січня-квітня 2020 | 5-10-ті класи | Заступник директора з НВР практичний психолог |

| | | | | |
|--|--|------------------|-------------------------------------|--|
| | «Вивчення ефективних поведінкових стратегій: вміння вирішувати життєві проблеми, ефективного спілкування, володіння власними емоціями» | | | |
| | 2.7. Проведення Дня цивільної безпеки із залученням студентів-медиків та викладачів Медичного коледжу Харківського національного медичного університету. | квітень 2020 | 1-10-ті класи | Заступники директора з НВР, класні керівники |
| | 2.8. Застосування вправ-енергізаторів «Колективний крик», «Шикуймося за зростом», «Фотомисливець». | березень 2020 | 1-4-ті класи | практичний психолог, класні керівники 1-4-х класів |
| | 2.9. Відвідування басейну СК «Локомотив»; | щовівторка | 1-4-ті класи | вихователь ГПД |
| | 2.10. Денний сон для учнів 1-2-х класів в рамках програми «школа повного дня» на групі продовженого дня; | щодня | 1-й клас | вихователь ГПД |
| | 2.11. Участь в районному краєзнавчому туристичному зльоті учнів 5-х класів. | жовтень 2019 | 5-й клас | класний керівник 5-го класу |
| | 2.11. Батьківський лекторій. «Оздоровлення дітей вдома» | квітень 2019 | батьки учнів 1-10-х класів | заступник директора з НВР |
| Напрямок 3. Профілактика «ризикованої» поведінки та захворюваності учнів | | | | |
| 3. | 3.1. Години спілкування, тренінги за темами: «Профілактика шкідливих звичок»; «Звички корисні та шкідливі. Шкода та небезпека паління»; «Здоров'я та його збереження. Основні фактори, які впливають на здоров'я»; «Наркотичні речовини: початок | березень 2020 | 1-4 класи 5-10-ті класи | Заступник директора з НВР, класні керівники 1-10-х класів |

| | | | |
|---|--|---------------|--|
| кінця життя» | | | |
| 3.2. Диспут-обговорення «Яким я хочу бути у старості?» (аналіз способу життя батьків та прогнозування власного здоров'я) | за графіком проведення класних годин січень 2020 | 5-9-ті класи | практичний психолог, класні керівники 5-9-х класів |
| 3.3. Анкетування з різних аспектів здоров'я та здорового способу життя. | грудень 2019 | 10 клас | класний керівник 10-го класу |
| 3.4. Практичне заняття: «Здоров'я нації та шкідливі звички (поняття здоров'я, признаки, механізми здоров'я, компоненти здоров'я, їх зв'язок, шкідливі звички як фактори ризику» | Січень 2020 | 9 клас | класний керівник 9-го класу |
| 3.5. Акція «Обмінюємо сигарети на цукерки» | березень 2020 | 7-10-ті класи | заступник директора з НВР |
| 3.6. Акція «Наркотикам – ні» з випуском плакатів, стінгазет, використанням рольових ігор | Квітень 2020 | 5-9-ті класи | заступник директора з НВР |
| 3.7. Конкурс агітаційних буклетів: «Алкоголь, його небезпека для організму» | Березень 2020 | 9-10-ті класи | заступник директора з НВР |
| 3.8. Рефлексійна година. Ароматерапія. | Січень 2020 | 1-4 класи | класні керівники 1-4-х класів |
| 3.9. Вправа для зняття зорової втоми «Квітка настрою» | щодня | 1-4 класи | класні керівники 1-4-х класів |
| 3.10. Вивчення комплексу дихальної гімнастики. Профілактика захворюваності дихальної системи. | листопад 2019 | 5-10-ті класи | класні керівники 5-10-х класів |
| 3.11. Творча година. Арт-техніка | жовтень 2019 | 1-7-ті класи | учитель образотворчого мистецтва |
| Напрямок 4. Ігри та ігрова терапія | | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 4. | 4.1. Комплекс ігор для учнів початкової школи: - Гра «Шифрувальники» - Гра «Засели будиночки — роди» - Пантоміма «Цифри» - «Світлофор» - «Хендбол». | щодня під час перебуван- ня на ГПД | 1-4-ті класи | вихователі ГПД |
| | 4.2. Узагальнені вправи для зорового та слухового аналізаторів: - «Привіталки» - «Схованки» - «Кліпалки» - «Масажуванки» - «Малюванки» - «День-ніч» - «Яке число?» | під час фізкультхви линок | 1-4-ті класи | класні керівники 1-4-х класів |
| | 4.3. Технологія для вироблення правильної осанки «Письмо з мішечками» | щодня | 1-4-ті класи | класні керівники 1-4-х класів |
| | 4.4. Узагальнена пальчикова гімнастика. Виконання вправ: - «Хоровод» - «Коти» - «Піаніно» - «Пальчики вітаються» - Забавлянка «По гриби» | під час уроків «Я досліджую світ»; «Основи здоров'я» | 1-2-гі класи 3-4-ті класи | класні керівники 1-4-х класів |
| | 4.5. Узагальнені вправи для зняття психоемоційного навантаження: - «Легенька кулька» - «Могутнє дерево» - «Добрі вправи» | під час уроків «Я досліджую світ»; «Основи здоров'я» | 1-2-гі класи 3-4-ті класи | класні керівники 1-4-х класів |
| | 4.6. Узагальнені вправи для опорно-рухового апарату: - «Упіймай м'яч» - «Математичний танок» - «Який знак» - «Штанга» (Вправа на розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба) - «Знайди число, фігуру» (Вправа | протягом року під час уроків «Я досліджую світ», фізичної | 1-2-гі класи | класні керівники 1-2-х класів |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>для шийного відділу хребта)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Скільки нас?» - «Будь уважним» - «Відгадай склад числа» (рух в обмеженому просторі) | культури | | |
| <p>4.7. Узагальнені вправи для дихання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Годинник» (для регулювання темпу дихання) - «Каша кипить» - «Насос» - «Рости великим» | <p>під час уроків «Я досліджую світ»;</p> <p>«Основи здоров'я»</p> | <p>1-2-гі класи</p> <p>3-4-ті класи</p> | <p>класні керівники</p> <p>1-4-х класів</p> |
| <p>4.8. Узагальнені вправи для створення позитивного емоційного настрою:</p> <ul style="list-style-type: none"> -«Подаруй мені усмішку» - Ранкова зустріч» - «Вправи для зняття емоційного напруження» - «Стирання» неприємних спогадів. - «Передай тепло своїх долонь» - «Добрі вправи» -«Рефлексія настрою» | <p>щодня під час ранкового кола учнів</p> <p>1-2-х класів НУШ</p> | <p>1-2-гі класи</p> | <p>класні керівники</p> <p>1-2-х класів</p> |
| <p>4.9. Узагальнені рухливі ігри:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гра "Естафета" - «Математика в русі» - «Засвітило Сонечко – виглянь у віконечко» - «Покажи число» - «Футбол»(естафета) - «Назви наступне число» - «Геометрична фігура» | <p>протягом року під час уроків фізичної культури</p> | <p>1-4-ті класи</p> | <p>класні керівники</p> <p>1-4-х класів</p> |