

Наименование муниципального учреждения МБОУ «Родниковская школа – гимназия»

**План внедрения здорового образа жизни в трудовом коллективе, мероприятия, направленные на развитие физической культуры и спорта в трудовом коллективе на 2021 год**

№ п/п	Лучшие практики стимулирования внедрения здорового образа жизни в трудовых коллективах (описание, результаты внедрения, ожидаемые результаты)	Мероприятия, направленные на развитие физической культуры и спорта в трудовых коллективах, в том числе в части внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (описание, результаты внедрения, ожидаемые результаты)	Ссылки на размещенные документы и материалы по лучшей практике в сети «Интернет»
1	<p>Описание лучших практик</p> <p><b>ИНФОРМАЦИОННО-мотивационные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействие уменьшению поведенческих факторов риска, мотивация к ведению здорового образа жизни;</li> <li>- доступность повседневной физической активности и занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- информирование сотрудников о факторах, влияющих на здоровье, а также мотивации к ведению здорового образа жизни (интерактивная карта с представлением данных от партнеров в т.ч. спортивных и оздоровительных центров);</li> <li>-пропаганда здорового образа жизни (специализированные стенды с информацией о вредных привычках, социально опасных заболеваниях и пр.).</li> </ul> <p><b>ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– профилактика заболеваний в т.ч., проведение вакцинации</li> <li>профилактические (прививки) организация</li> </ul>	<p>Описание мероприятий</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение нормативно-правовой базы по ВФСК «ГТО», методических рекомендаций по реализации ВФСК «ГТО».</li> <li>2. Мониторинг состояния здоровья и уровня физической подготовленности учащихся 1-11 классов.</li> <li>3. Оформление школьного информационного стенда ВФСК «ГТО»</li> <li>4. Выступление на педсовете о внедрении ВФСК «ГТО»</li> <li>5. Проведение классных часов «Мы снова сдаем ГТО!», «Мой друг - физическая культура»</li> <li>6. Утверждение календаря школьных спортивно-массовых мероприятий.</li> <li>7. Проведение тестирования уровня физической подготовленности обучающихся по программе спортивного комплекса ГТО.</li> <li>8. Соревнования по видам из комплекса ГТО 1-2, 3-4, 5-6, 7-8, 9-11 классы.</li> <li>9. Индивидуальная работа по совершенствованию физического развития учащихся, не выполняющих нормативы на уроках ФК</li> </ol>	<p><a href="https://rodnikovo.krymschool.ru/sveden/object">https://rodnikovo.krymschool.ru/sveden/object</a></p>

<p>мед. осмотров (по графику);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-освещение значимых событий,</li> <li>проведенных в учреждении/ совместно с Администрацией Родниковского сельского поселения и другими социальными партнерами;</li> <li>- организация горячего питания;</li> <li>-обеспечение питьевого режима сотрудников;</li> <li>- организация первичного консультирования врача-терапевта;</li> <li>- проведение тренингов и семинаров по профилактике психо-эмоционального выгорания сотрудников;</li> <li>- организация работы кабинета ЛФК и тренажерной комнаты;</li> <li>- проведение занятий по психологической разгрузке в сенсорной комнате.</li> </ul> <p><b>АКТИВИЗИРУЮЩАЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вовлечение сотрудников в активную деятельность, через проведение занятий по физкультуре, проведение спортивных мероприятий;</li> <li>-формирование команды лидеров мнений, повышение имиджа активистов – участников программы;</li> <li>- брендирование учреждения, здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>10. Выполнение проектов «ФК и спорт в моей жизни» 5-11 классы</p> <p>11. Проведение соревнований по лыжным гонкам в 1-4, 5-9, 10-11 классах в рамках ВФСК «ГТО».</p> <p>12. Выступления на родительских собраниях по продвижению ВФСК «ГТО»</p> <p>13. Проведение фестиваля физкультурно – спортивного комплекса ГТО (школьный уровень).</p> <p>14. Участие в фестивале физкультурно – спортивного комплекса ГТО (муниципальный уровень)</p> <p>15. Ведение дневника результатов по физкультурно-спортивному комплексу ГТО.</p> <p>16. Конкурс плакатов «Спорт в моей жизни», «Мы за здоровый образ жизни», «Стадион будущего».1-4, 5-8, 9-11 классы.</p> <p>17. Спортивные состязания с родителями «Мама, папа, я – спортивная семья»</p> <p>18. Участие в спортивных соревнованиях школьного и муниципального уровня.</p> <p>19. Использование на уроках физической культуры разнообразных форм двигательной активности.</p> <p>20. Обновление информации о ходе реализации внедрения ВФСК «ГТО» на школьном стенде.</p>	
<p>2</p> <p>Результаты внедрения</p> <p>Консультации по здоровому образу жизни: беседы, лекции, семинары по ведению здорового образа жизни и правильному питанию; консультации, ответы на письменные запросы.</p> <p>Оздоровительная физкультура, обучение упражнениям с дозированной физической нагрузкой, обучение правильной дыханию, обучение технике суставной гимнастики, ци-гун терапия, двигательная терапия.</p> <p>Массовые корпоративные мероприятия: посещение бассейна с арендой дорожек;</p>	<p>Результаты внедрения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие и эффективное использование инфраструктуры физической культуры и спорта;</li> <li>- развитие массового спорта и пропаганда роли занятий физической культурой и спортом (включая спорт высших достижений) как составляющей части здорового образа жизни;</li> <li>- совершенствование системы работы с одаренными детьми;</li> <li>- достижение высоких результатов в городских, Региональных спортивных соревнованиях;</li> <li>- совершенствование системы проведения спортивных соревнований, Спартакиад, спортивно-массовых мероприятий;</li> </ul>	<p><a href="https://rodnikovo.krymschool.ru/sveden/object">https://rodnikovo.krymschool.ru/sveden/object</a></p>

<p>абонемент на занятия в фитнес (тренажерном) зале, выезды за город. Проведение массажа на территории учреждения.</p> <p>Организация корпоративных мероприятий для сотрудников.</p> <p>Совместное посещение экскурсий, музеев, театров, концертов.</p> <p>Награждение грамотами, письменными и устными благодарностями, премирование.</p> <p>Аукцион лучших идей. Встречи со специалистами мед. учреждений и оздоровительных центров. Стенды с информацией о здоровьесбережении.</p> <p>Круглые стол для обсуждения проблемных вопросов. Конкурсы. Спортивные соревнования, спартакиады. Лекции. Презентации. Праздничные мероприятия. Семейные походы. Клубная деятельность. Семинары-практикумы, консультации. Тренинги. Группа поддержки для бросающих курить. Фотовыставки спортивных достижений. Коллективные поездки за город. Ци-гун – практика и терапия движением. Обучение методам расслабления и саморегуляции.</p>	<p>- внедрение в учебно-воспитательный процесс МБОУ инновационных психолог – педагогических технологий (методов, форм, средств);</p> <p>- укрепление и расширение взаимодействия с образовательными учреждениями других видов, иными организациями и учреждениями, занимающимися вопросами физкультурно-спортивного воспитания;</p> <p>- профилактика заболеваемости, травматизма и правонарушений среди обучающихся;</p> <p>- расширение сферы дополнительных и платных образовательных услуг с целью укрепления материально-технической базы учреждения.</p>	<p>https://rodnikovo.krymschool.ru/sveden/object</p>
<p>3</p> <p>Ожидаемые результаты</p> <p>Здоровьесбережение сотрудников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обеспечение оптимального тренировочного эффекта касательно повышения функционального состояния организма;</li> <li>-восстановление работоспособности, предупреждение переутомления;</li> <li>-повышение общего иммунитета организма.</li> <li>-повышение личного и профессионального роста сотрудников;</li> <li>-устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников;</li> <li>-внедрение социального психологического сопровождения профессиональной</li> </ul>	<p>Ожидаемые результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значительное увеличение количества обучающихся, занимающихся физической культурой, ориентированных на спорт, который является важным средством формирования привычки здорового образа жизни человека;</li> <li>- создание системы отбора талантливых детей;</li> <li>- внедрение разнообразных форм и увеличение количества спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий для обучающихся;</li> <li>- создание оптимальной системы дополнительного образования, которая предполагает удовлетворение интересов и склонностей основных участников учебно-воспитательного процесса,</li> </ul>	

<p>деятельности у сотрудников; -развитие стрессоустойчивости; -владение навыкам релаксации. Развитие корпоративной культуры в учреждении: -формирование благоприятного психологического климата в учреждении; - улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников, а также при работе с учениками и их родителями. Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников: -развитие потребности в профессиональном самообразовании, саморазвитии, профессиональном самосовершенствовании, раскрытии потенциала; повышение эффективности реализации профессиональных задач; -приобретение необходимых в реализации профессиональной деятельности знаний, умений, навыков, а также развития профессионально важных личностных качеств. Снижение количества листов нетрудоспособности сотрудников по больничным листам.</p>	<p>стимулирование работы с одаренными детьми; - улучшение качества предоставляемых образовательных услуг на основе инновационных технологий обучения и воспитания, направленных на сотворчество, саморазвитие и самореализацию обучающихся; - привлечение пристального внимания широких слоев общественности, в том числе и средств массовой информации, к проблемам воспитания и дополнительного образования подрастающего поколения; - повышение профессионального уровня педагогов и руководителей МБОУ; - улучшение материально-технической базы школы для организации здоровьесозидающей, здоровьесберегающей деятельности, просветительской работы; - увеличение числа победителей и призеров в индивидуальном и командном зачете. - снижение заболеваемости и травматизма обучающихся; - расширение социального партнерства школы.</p>
---	---

**Директор** \_\_\_\_\_ (Ф.И.О., подпись)

**Л.В. Могильная**

