Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
 «Средняя общеобразовательная школа №30 с.п.Сагопши им. М.К.Бокова»

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «СОШ№30 с.п.Сагопши им. М.К.Бокова»

Даурбеков И.Д.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ЗОЖ: План воспитательной работы**

**в 1-4-х классах педагога-психолога**

**Мержоевой Т.М.**

**на 2023-2024 учебный год**

**ЗОЖ: План воспитательной работы в 1-4-х классах**

**Пояснительная записка:**

План воспитательной работы направлен на формирование у учащихся первоначальных знаний о ЗОЖ , сознательном отношении к собственному здоровью и навыков личной гигиены.

**1-й класс**

**Сентябрь**

1. “Мы теперь ученики”.

Беседа о режиме дня школьника с элементами игры (что изменилось в жизни, какой распорядок дня должен быть у школьника, понятие режим дня, в игре показать весь режим дня].

1. Участие в школьной комбинированной эстафете.

**Октябрь**

1. “Переменки и урок”.

Беседа о правилах безопасного поведения в школе с элементами тренинга (правильная осанка, гигиена позвоночника, ходьба по лестнице и коридору].

1. “Быстрее, дальше, выше”.

Самооценка физического развития (соревнования между учениками в беге, прыжках, метания мяча, приседаниях и др. по типу сдачи норм ГТО]. Результаты заносятся в листы индивидуальных достижений и хранятся у учителя.

**Ноябрь**

1. “Мою руки чисто - чисто”.

Практическое занятие (правила мытья рук].

1. “Весёлые старты”.

Соревнования между параллельными классами.

**Декабрь**

1. “Настроение в школе”.

Урок общения с элементами психогимнастики (“Передай улыбку по кругу”, “Отгадай настроение” и др.].

1. Час танца. Разучивание детских новогодних хороводов.

**Январь**

1. “Свет мой, зеркальце, скажи”

Практическое занятие (правила умывания лица и ухода за кожей в холодное время года].

1. Участие в общешкольных командных соревнованиях по зимним видам спорта.

**Февраль**

1. “Настроение в доме”.

Тренинг поведения: как избежать наказания? (элементы психогимнастики Е. А. Алябьевой “Любящий сын”, “Уходи, злость, уходи!”, коррекция агрессивного поведения].

1. Соревнования по метанию снежков в цель на личное первенство.

**Март**

1. “Забота о глазах”.

Тренинг снятия усталости глаз.

1. Конкурс “Самый лучший снеговик”.

**Апрель**

1. “Уж тает снег, бегут ручьи”.

Безопасное поведение на улице в период таяния снега (беседа с элементами самоанализа: зачем я лезу в воду, что ждёт меня под снегом и др.].

1. Самооценка физического развития (см. октябрь, сравнение с результатами октября].

**Май**

1. “Солнце, воздух и вода”.

Беседа о полезном и вредном влиянии солнца, воздуха и воды на кожу и общее состояние человека в летний период (загар, солнечный удар] с практическим занятием (умывание рук и смазывание кремом, уход за волосами].

1. “Утки и охотники”. Игровые соревнования между командами класса.

**2-й класс**

**Сентябрь**

1. “Вот и кончились каникулы”.

Обмен впечатлениями о летних каникулах, о видах отдыха (игры на свежем воздухе, купание на речке, овощи и фрукты, походы в лес, хорошее настроение и др.], формирование понятия здоровый образ жизни.

1. “День здоровья”.

Участие в общешкольной спортивной эстафете.

**Октябрь**

1. Режим дня школьника (учеба во вторую смену].

Составление режима дня школьника, занимающегося во вторую смену.

1. Самоанализ физического развития.

Ведение дневника спортивных достижений.

**Ноябрь**

1. “Рассказ об одежде”.

Тематический классный час о значении одежды в жизни человека (история возникновения одежды, значение чистой одежды, назначение школьной формы, правила ношения и ухода за школьной формой с практическими заданиями - пришивание пуговиц, чистка и глажка пиджака].

1. “Час игры”.

Игры на свежем воздухе.

**Декабрь**

1. “Рассказ об обуви”.

Беседа о значении обуви в жизни человека, её чистоте с практическим заданием - чистка школьной обуви.

1. “Зимушка - зима”.

Практическое занятие по ОБЖ на улице (опасности в зимнее время].

**Январь**

1. “Ела дуб, поломала зуб”.

Формирование понятия личная гигиена, беседа о значении зубов в жизни человека, о правилах ухода за зубами (тренинг чистки зубов].

1. “Эх, прокачусь!”

Катание на санках с горы.

**Февраль**

1. “Мороз и солнце, день чудесный”.

Беседа о профилактике вирусных заболеваний (прогулки на свежем воздухе, проветривание помещений, точечный массаж при простуде, витаминные чаи]. Практическое занятие: заваривание чая с ягодами шиповника и смородины. Чаепитие.

1. “Сладкое дерево”.

Общешкольная игра на местности.

**Март**

1. “Волшебница”.

Занятие по психогимнастике Е. А. Алябьевой (снятие эмоционального напряжения, выражение эмоций радости, удовольствия, профилактика робости].

1. “Веревочка”.

Классные соревнования по прыжкам через скакалку.

**Апрель**

1. “Времена года”.

Беседа о влиянии высоких и низких температур на организм человека, сезонная обувь и одежда. Практическое задание: измерение температуры воздуха на улице, анализ соответствия температуре своей одежды и обуви.

1. Самоанализ физического развития.

**Май**

1. “Что я уже знаю о ЗОЖ”.

Выставка рисунков, сочинений и др.

1. Спортивный праздник для учащихся начальной школы.

**3-й класс**

**Сентябрь**

1. “Физическая культура и здоровье”.

Обсуждение (групповое] зависимости состояния здоровья от занятий физкультурой. Каждая группа составляет несколько правил здорового человека и выносит их на обсуждение всего класса. Правила, с которыми согласился весь класс, вывешиваются в классном уголке.

1. Общешкольная эстафета с участием родителей.

**Октябрь**

1. “Питание и здоровье”.

Приглашение школьного медицинского работника.

1. Самоанализ физического развития (дневник спортивных достижений и выполнения правил здорового человека).

**Ноябрь**

1. “Продукты полезные и вредные”.

Игра по типу “Лото”.

1. “Быстрые, смелые, ловкие”.

Соревнования между параллелями .

**Декабрь**

1. “Азбука здоровья”.

Аукцион продуктов питания, богатых витаминами. Дети готовятся заранее, по результатам составляется плакат “Азбука здоровья”.

1. “Казаки - разбойники”.

Игра на местности (пройти по указанному маршруту и отыскать клад - набор полезных овощей].

**Январь**

1. “Уход за ушами и носом”.

Знакомство с современными средствами личной гигиены (одноразовые платочки, ватные палочки], тренинг по уходу за ушами и носом, точечный массаж при насморке.

1. “Саночный турнир”.

Парные соревнования на санках среди учащихся класса.

**Февраль**

1. “Когда я ем, я глух и нем”.

Правила поведения за столом дома и в столовой (тренинг].

1. Общешкольные соревнования на катке.

**Март**

1. “Мамонтенок”.

Занятие по психогимнастике Е. А. Алябьевой (снятие нервного напряжения, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека].

1. Самоанализ физического развития. (Дневник результатов, сравнительный анализ количества дней, пропущенных по болезни во 2 и 3 классах].

**Апрель**

1. “Вкуснятина”.

Аукцион рецептов ( полезные, вкусные домашние рецепты], составление сборника.

1. “Час игры”.

Малоподвижные игры на перемене.

**Май**

1. “Ядовитая азбука”.

Беседа о ядовитых растениях, ягодах, грибах. Составление плаката с изображением ядовитых растений.

1. “Весёлые старты”.

**4-й класс**

**Сентябрь**

1. “Вредные привычки и здоровье”.

Ознакомление с понятием вредные привычки, выявление их в своей жизни и жизни близких людей, составление портрета здорового человека.

1. “День здоровья”.

**Октябрь**

1. “Хочу остаться здоровым”.

Встреча с социальным педагогом (беседа о профилактике вредных привычек].

1. Самодиагностика физического развития.

**Ноябрь**

1. “Я в школе и дома”.

Организация детского досуга - способ профилактики вредных привычек. Составление банка игра и занятий для школы и дома.

1. Экскурсия в лес. Природа - источник здоровья и красоты.

**Декабрь**

1. “Лекарственные растения”.

Аукцион лекарственных растений, заготовленных родителями. Ученики готовятся заранее, приглашаются родители.

1. Практическое занятие по ОБЖ (ПДД в нашем поселке].

**Январь**

1. “Что нужно знать о лекарствах”.

Встреча со школьным медицинским работником (правила хранения и использования лекарственных средств, профилактика наркомании].

1. “Лыжня румяных”. Поход в лес на лыжах.

**Февраль**

1. “Отравления и их профилактика”.

Составление списка опасных веществ дома и в школе, ПМП при отравлениях (тренинг], профилактика токсикомании.

1. “Взятие снежной крепости”. Игра на местности.

**Март**

1. “Танцетворчество”. Занятие по психогимнастике ( передача настроения через танец, снятие мышечного напряжения, вызывание положительных эмоций].
2. Танцевальный конкурс.

**Апрель**

1. “Травматизм и его профилактика”. Формирование понятия травматизм, составление карты травмоопасных мест в школе, ПМП при ушибах и переломах (тренинг].
2. Самоанализ физического развития и своего здоровья за годы обучения в начальной школе ( по дневникам наблюдений].

**Май**

1. “Турнир эрудитов по ЗОЖ”. (Между учащимися класса].
2. “Резиночка” . Соревнования по прыжкам через резинку.