



«Здоровье - это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной. Здоровье необходимо каждому и не растерять его – очень важно, особенно в детском возрасте, когда ребенок сам еще не осознает в полной мере необходимость укрепления и сохранения здоровья. Сформировать эту потребность – наша задача.

План работы направлен на внедрение здоровьесберегающих технологий и валеологическое образование воспитанников.

**Цель:** поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья воспитанников детского дома, создание наиболее благоприятных условий для формирования у воспитанников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- развитие двигательных способностей;
- популяризация преимуществ здорового образа жизни;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, туризма, краеведения;
- создать условия для обеспечения охраны здоровья воспитанников, их полноценного физического развития;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- прививать воспитанникам навыки самоконтроля;
- привлечение к работе по формированию здорового образа жизни сотрудников учреждения;
- укрепление материально-технической базы учреждения.

**Прогнозируемый результат:** здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни воспитанник учреждения.

<b>Месяц</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Отметка о проведении</b>
<b>сентябрь</b>	«Если хочешь быть здоров» (сдача норм ГТО)	
	Военно-патриотические игры «Зарница», «Орленок»	
	Всероссийская акция «Кросс-нации»	
	«Школа безопасности» Уссурийского городского округа	
<b>октябрь</b>	Краевое легкоатлетическое многоборье «Динамо - детям»	
	Мини-футбол «Уличный красавец»	
	Краевой фестиваль «Готов к труду и обороне»	
<b>ноябрь</b>	«День Прыгуна»	
	«День Метателя»	
<b>декабрь</b>	Мини-футбол «Футбол в школу»	
	Мини-футбол «Память»	
<b>январь</b>	«Ура каникулы!!!» (спортивно- развлекательная программа)	
	Выезд на базу отдыха «Комета» (г. Владивосток)	
<b>февраль</b>	Военно-спортивная игра «Зарница»	
	Мини-футбол УГО посвященного памяти война-интернационалиста В.А. Матюшина	
	Мини-футбол «Будущее зависит от тебя»	
<b>март</b>	Спортивные конкурсы (проводы зимы)	
	«День Бегуна»	
<b>апрель</b>	Краевое легкоатлетическое многоборье «Динамо - детям»	
	Военно-патриотические игры «Зарница»	
	Соревнование по пожарно-прикладным видам спорта	
	«Его величества футбол»	
<b>май</b>	Военно-патриотические игры «Зарница»	
	Сдача комплекса «ГТО»	
	«День футболиста»	
	«День волейболиста»	
<b>июнь</b>	Мини-футбол на приз главы округа	
	Товарищеские встречи по футболу	
	«Школа безопасности»	
	«День Силовика»	

**Направление работы:**

- футбол;
- ОФП (ГТО);
- легкая атлетика

**Расписание занятий**

	<b>понед-к</b>	<b>вторник</b>	<b>среда</b>	<b>четверг</b>	<b>пятница</b>	<b>суббота</b>
<b>Футбол</b>	18.00- 20.00		18.00- 20.00		18.00- 20.00	
<b>ОФП (ГТО)</b>		11.00- 13.00		11.00- 13.00  13.00- 15.00		11.00- 13.00
<b>Легкая атлетика</b>		11.00- 13.00		11.00- 13.00		11.00- 13.00