

**План проведения месячника
 МАРАФОН ЗДОРОВЬЯ
 2024-2025 учебный год
 «ЗДОРОВЬЕ СВОЁ СБЕРЕГИ – САМ СЕБЕ ПОМОГИ»**

	Разделы/мероприятия	сроки	ответственный
1 неделя с 03.02.2025 по 09.02.2025 «Время заботы о себе - основы здоровья» (На этой неделе дети узнают о том, что такое здоровье и как его можно сохранять.)			
1.	Беседы в объединениях и студиях: <ul style="list-style-type: none"> ● «Что такое режим дня». ● «Наше здоровье в наших руках». ● «В здоровом теле здоровый дух». ● «Здоровый образ жизни». ● «Физкультура и здоровье». ● «Основы здоровья». ● «Береги свое здоровье!». ● «Пой и здоровей» Калейдоскоп полезных советов. ● «Будьте здоровы!» 	08.02.2025 03.02.25-06.02.25 04.02.25-09.02.25 04.02.25- 07.02.25 04.02.25-09.02.25 03.02.25-07.02.25 05.02.25 03.02.25-07.02.25 4.02.25 – 6.02.25	Решетник А.Е. Шаховцева О.В. Чемоданова Н.И. Воеводина Н.Л. Чегринец И.И. Чегринец М.А. Моренков В.В. Сизов А.Ю. Гордеева А.Ю. Щербинина Ю.Л. Панкратов В.А. Иванова А.С Панина С.В. Шереметьева А.В.
2.	Викторины для обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> ● «Основы здоровья». ● «Основы здорового образа жизни». ● «Что способствует здоровью». 	03.02.25 - 06.02.25 03.02.25 - 04.02.25 03.02.25-07.02.25	Исаева Н.А. Богомазова Е.В. Панкратов В.А.
3.	Просмотр видео – уроков, познавательных мультфильмов в объединениях и студиях: <ul style="list-style-type: none"> ● Мультфильм о здоровом образе жизни». ● Социальный ролик о ЗОЖ. ● Просмотр мультфильма: К. Чуковский « Федорино горе». ● Видео – урок «Для чего нужны витамины человеку?». ● «Увлекательный мир знаний». ● «Умникум». ● Смешарики «О здоровом образе 	04.02.25- 07.02.25 05.02.25- 07.02.25 06.02.25 03.02.25	Гордеева А.Ю. Щербинина Ю.Л. Иванова А.С. Лунина Т.А.

	жизни». ● «Шайбу, шайбу! 1964 г.	05.02.25- 07.02.25	Воеводина Н.Л.
4.	Анкетирование, тестирование для обучающихся: ● «Что я знаю о здоровом образе жизни». ● «ЗОЖ». ● «У вас здоровый образ жизни». ● «Умеете ли вы вести правильный образ жизни?» - выявляем приоритеты: ● «Есть ли у вас признаки наркотической зависимости» - тестирование. ● «Отношение к ПАВ»	09.02.2025 03.02.25-06.02.25 04.02.25- 07.02.25 04.02.25- 07.02.25	Решетник А.Е. Исаева Н.А. Гордеева А.Ю. СПЦ «Доверие»
5.	Анкетирование для родителей: ● «Здоровый образ жизни».	08.09. 2025 - 09.02.2025	Решетник А.Е.
6.	Творческие мастерские: ● «ЗОЖ в жизни человека» - рисование. ● «Полезные продукты» мастер-класс по аппликации. ● «Здоровые дети-здоровая страна» - рисование.	05.09. 2025 03.02.25-04.02.25 07.02.25	Щербинина Ю.Л. Бурова Е.С. Иванова А.С.
7.	Видео-интервью «Что такое здоровье».	04.02.25- 07.02.25	СПЦ «Доверие»
8.	Игры: ● «Волшебный сундучок»: загадки о предметах личной гигиены. ● "PRO ЗОЖ" - квиз-игра. ● «Гонка мяча по кругу». ● «Бояре».	03.02.25-6.02.25 04.02.25- 07.02.25 04.02.25- 07.02.25 04.02.25- 07.02.25	Шаховцева О.В. Гордеева А.Ю. Чемоданова Н.И. Воеводина Н.Л.
9.	Минутки физической активности: ● «Веселый режим дня». ● Ежедневные физкультминутки при работе на ПК. ● «Мы спортсмены». ● «Весёлые минутки музыкальных движений».	03.02.25-06.02.25 04.02.25- 07.02.25 03.02.25-07.02.25 03.02.25-07.02.25	Шаховцева О.В. Гордеева А.Ю. Лунина Т.А. Чемоданова Н.И. Воеводина Н.Л. Чегринец И.И. Чегринец М.А.
2 неделя 10.02.2025 -16.02.2025 «Вкусные секреты правильного питания» (Мероприятия направленные на важность здорового питания, употребления фруктов и овощей, а также обмен интересными ПП рецептами.)			
1.	Беседы в объединениях и студиях: ● «Правильное питание».	15.02.2025 10.02.25-13.02.25	Решетник А.Е. Шаховцева О.В.

	<ul style="list-style-type: none"> ● «Рецепты здорового питания». ● «Для чего нужен режим дня?» ● «Со спортом жить – здоровым быть». ● «Правильное питание – залог здоровья». ● «Еда без вреда». ● «Собери аптечку вокалиста». ● «Правильное питание на природе». ● «Правильное питание спортсмена». ● «Мы за здоровый образ жизни». ● «Цветная тарелка здоровья» 	<p>13.02.25 10.02.25-11.02.25 10.02.25-11.02.25 12.02.25</p> <p>10.02.25-14.02.25</p> <p>11.02.25-16.02.25 11.02.25-16.02.25 10.02.25 10.02.25-14.02.25</p>	<p>Щербинина Ю.Л. Бурова Е.С. Панкратов В.А. Иванова А.С.</p> <p>Панина С.В.</p> <p>Моренков В.В. Сизов А.Ю. Лунина Т.А. СПЦ «Доверие»</p>
2.	<p>Викторины, игры для обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● «Знатоки правильного питания» - игра-викторина. ● «Собери свою тарелку правильного питания» - подвижные игры. ● «Царство здоровья» - викторина. ● «Полезные продукты». ● «Знатоки правильного питания». ● Викторина «Знатоки правильного питания». 	<p>09.02.25-14.02.25</p> <p>10.02.25-13.02.25</p> <p>12.02.25 10.02.25-11.02.25 12.02.25</p> <p>10.02.25-13.02.25</p>	<p>Гордеева А.Ю.</p> <p>Богомазова Е.В.</p> <p>Щербинина Ю.Л. Панкратов В.А. Иванова А.С.</p> <p>Шереметьева А.В.</p>
3.	<p>Тестирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● «Насколько правильное и рациональное ваше питание?». ● «Умеете ли вы правильно выбирать продукты?». ● «Правила ЗОЖ». 	<p>09.02.25-14.02.25</p> <p>10.02.25-14.02.25</p>	<p>Гордеева А.Ю.</p> <p>Чемоданова Н,И.</p>
4.	<p>Мастер-классы:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● «Острова здорового питания» - создание личного дневника питания. ● «Разговор о правильном питании». ● «Вкус лета». ● «Психология здоровья». 	<p>09.02.25-14.02.25</p> <p>14.02.2025</p> <p>10.02.25-14.02.25 09.02.25-14.02.25</p>	<p>Гордеева А.Ю.</p> <p>Иванова А.С.</p> <p>Чемоданова Н,И. СПЦ «Доверие»</p>
5.	<p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● «Правила гигиены» - дидактическая игра. ● «Собери свою тарелку правильного питания» 	<p>11.02.2025</p> <p>10.02.25-14.02.25</p>	<p>Щербинина Ю.Л.</p> <p>Воеводина Н.Л.</p>
6.	<p>Видео-обзор «Здоровое питание»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● «Витаминный салат». ● «Путешествие в страну ЗОЖ» - видео-урок. ● «Моё здоровое питание». 	<p>10.02.2025 12.02.2025 13.02.2025 14.02.2025</p> <p>12.02.2025</p> <p>13.02.2025</p>	<p>Исаева Н.А.</p> <p>Щербинина Ю.Л.</p> <p>Бурова Е.С.</p>
7.	<p>Минутки физической активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ежедневные физкультминутки при работе на ПК. 	<p>09.02.25-14.02.25 10.02.2025 12.02.2025</p>	<p>Гордеева А.Ю. Воеводина Н.Л.</p>

			Чегринец И.И. Чегринец М.А.
8.	Муниципальный конкурс «Планета безопасности»	12.02.25	Пушкарёва Н.В. Плахова Е.Н.
3 неделя 17.02.2025 - 22.02.2025 «Движение – это жизнь» (Неделя, посвящённая играм и физической активности, занятиям спортом и подвижным играм.)			
1.	Беседы в объединениях и студиях: <ul style="list-style-type: none"> ● «Движение – это жизнь». ● «Что такое здоровье?». ● «Здоровье – обязанность каждого гражданина. Защита Отечества – долг каждого гражданина». ● «Физкультура - залог здоровья!». 	20.02.2025 21.02.2025 17.02.25-22.02.25 18.02.25	Исаева Н.А. Щербинина Ю.Л. Панкратов В.А. Моренков В.В. Сизов А.Ю. Иванова А.С.
2.	Викторины, игры, соревнования для обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> ● «Игры с сосновыми шишками». ● Викторина: «Знатоки спорта». ● «Эстафета - прохождение полосы препятствий». ● «Спортивное ориентирование» - соревнования на выработку командного духа. ● «Турнир по военно-спортивным дисциплинам». ● «Собери цветок здоровья» ● «Знатоки здорового питания» - викторина. 	17.02.25-20.02.25 17.02.25-18.02.25 17.02.25-22.02.25 22.02.25 19.02.25 17.02.25-22.02.25 17.02.25-22.02.25	Шаховцева О.В. Бурова Е.С. Панкратов В.А. Моренков В.В. Сизов А.Ю. Чемоданова Н.И. СПЦ «Доверие»
3.	Мастер-классы по укреплению здоровья: <ul style="list-style-type: none"> ● «Упражнения для красивой осанки». ● «Формирование основ ЗОЖ». 	17.02.25-20.02.25 18.02.2025	Исаева Н.А. Богомазова Е.В. Щербинина Ю.Л.
4.	Акции, проекты: <ul style="list-style-type: none"> ● «Зимние виды спорта» (фото и видео, рисунки). ● «Быть здоровым – это стильно» - подготовительный этап. 	17.02.25 - 22.02.25 17.02.25 - 22.02.25	Решетник А.Е. Гордеева А.Ю.
5.	Тестирование: <ul style="list-style-type: none"> ● «Какой вид спорта выбрать?» 	17.02.25 - 22.02.25	Гордеева А.Ю.
6.	Минутки физической активности: <ul style="list-style-type: none"> ● Ежедневные физкультминутки при работе на ПК. ● «Энергия движения». ● «Здоровье и спорт». ● «Веселые зайчата», «Колобок», «Мыли мылом ушки». ● «МузДвиж». 	09.02.25-14.02.25 17.02.2025 19.02.2025 19.02.25-20.02.25 17.02.2025 17.02.25-20.02.25 18.02.25-20.02.25	Гордеева А.Ю. Исаева Н.А. Щербинина Ю.Л. Иванова А.С. Панина С.В. Шереметьева А.В.

	<ul style="list-style-type: none"> • «Весёлая перемена». 		Чемоданова Н.И. Воеводина Н.Л. Чегринец И.И. Чегринец М.А.
7.	Муниципальный конкурс «Нам силу даёт наша верность отчизне» - танцы.	20.02.25	Исаева С.А. Плахова Е.С.
8.	«Защитником быть – Родине служить! - праздник ко Дню защитника Отечества для обучающихся студий и объединений «Росток», «Пиши, читайка», «Увлекательный мир знаний», «Умникум».	18.02.2025	Исаева С.А.
4 неделя 24.02.2025-28.02.2025 «Здоровье – это радость!» (Заключительная неделя: обмен своими успехами и впечатлениями от марафона, проведение весёлых конкурсов, выставок, презентация участия в марафоне объединений, студий.)			
1.	Беседы в объединениях и студиях: <ul style="list-style-type: none"> • «Физическая культура – путь к здоровью». 	24.02.25-28.02.25	Панкратов В.А.
2.	Анкетирование «ЗОЖ».	17.02.25-20.02.25	СПЦ «Доверие»
3.	Выставка рисунков: <ul style="list-style-type: none"> • «Спорт, спорт, спорт!»- выставка рисунков. • «Мир здоровья в творчестве» - выставка рисунков. • «Я - за здоровый образ жизни». • «Здоровье глазами детей». • «Мы за здоровый образ жизни». • «Быть здоровым – это стильно!». 	24.02.25-28.02.25	Шаховцева О.В. Исаева Н.А. Щербинина Ю.Л. Иванова А.С. Шереметьева А.В. Чемоданова Н.И. Лунина Т.А.
4.	Викторины, игры, соревнования для обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> • «Здоровый образ жизни» - викторина. 	27.02.25	Иванова А.С.
5.	Творческая мастерская: <ul style="list-style-type: none"> • «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» - мастер – класс. • «Корзина фруктов» - мастер класс по аппликации. 	26.02.2025 24.02.25-25.02.25	Щербинина Ю.Л. Бурова Е.С.
6.	Фото и видео обзор: <ul style="list-style-type: none"> • «Карта питания России». • «Что такое БЖУ». • «Правильное питание». • Участие вокалистов в «Марафоне здоровья». • Видео-обзор участия в марафоне здоровья. 	23.02.25-26.02.25 24.02.25-28.02.25 27.02.2025 24.02.25-28.02.25 24.02.25-28.02.25	Гордеева А.Ю. Богомазова Е.В. Щербинина Ю.Л. Панина С.В. Моренков В.В. Сизов А.Ю.
7.	Минутки физической активности: <ul style="list-style-type: none"> • Ежедневные физкультминутки при 	09.02.25-14.02.25	Гордеева А.Ю.

	<p>работе на ПК.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Двигайся активно, живи позитивно!». 	24.02.25-28.02.25	Педагоги МБУДО «ДДЮТ»
8.	<p>Акции, проекты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Быть здоровым – это стильно» - презентация проекта. 	17.02.25 - 22.02.25	Гордеева А.Ю.
9.	<p>Познавательная-игровая программа «Каждый твердо должен знать: Здоровье надо сохранять!»</p>	27.02.2025	Пушкарева Н.В.