

Утверждено приказом директора
№ 7/1-од от 09 января 2023 года

**Программ «Здоровый образ жизни»
на 2023-2025гг.
для обучающихся 1-11 классов**

Разработчик:
учитель физической культуры Иванова А.В.
учитель биологии Сморгова А.А.
зам.директора по ВР Кашина И.А.

с.Сизая, 2023г.

Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться ее сокровищами он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым.

Состояние здоровья учащихся за последние годы говорит о необходимости внедрения в воспитательный процесс программы, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей.

Формирование ЗОЖ – проблема комплексная. Речь не может идти лишь о способах и методах укрепления здоровья, профилактики заболевания. Необходимо повышение роли личностных качеств в сознательном и волевом принятии принципов ЗОЖ, а забота о здоровье, его укреплении должны стать ценностными мотивами поведения. В решении этой задачи большую роль играет, в первую очередь готовность к формированию ЗОЖ учащихся, личностный опыт сохранения и приумножения здоровья.

Сущность педагогического обеспечения здоровья подрастающего поколения состоит в формировании у человека с раннего возраста компетентности в сфере сохранения здоровья, индивидуального стиля здорового образа жизни, являющегося основой культуры здоровья личности. Наиболее эффективно формирование ЗОЖ происходит на основе личностно-ориентированного обучения и воспитания, включающих изучение своего организма, освоение гигиенических навыков, знания факторов риска и умение реализовывать на практике все средства и методы сохранения здоровья.

Актуальность решения данной проблемы определяется тем, что за последние годы, проявились отчетливые негативные тенденции в состоянии здоровья детей и необходимости в компетентностном подходе к формированию здорового образа жизни воспитанников

Поэтому программа «ЗОЖ» призвана создавать условия для целостного развития личности сохранения и укрепления ее физического и психологического здоровья, как одного из важнейших факторов, определяющих успех в самореализации и самосовершенствовании.

Программа «ЗОЖ » состоит из нескольких направлений здоровьесберегающих технологий, применяемых в нашем учреждении, в которых используется разный подход к охране здоровья:

1. Гигиеническое направление, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий и функционирование медицинского кабинета.
2. Физкультурно-оздоровительное направление, направленно на физическое развитие воспитанников: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются в работе спортивных секциях и на спортивных мероприятиях.
3. Экологическое здоровьесберегающее направление помогает воспитывать у детей любовь к природе, стремление заботиться о ней, укрепляет духовно-нравственное здоровье воспитанников.

4. Направление по созданию условий для сохранения, укрепления и сбережения психического и физического здоровья воспитанников, путем разработки и реализации мероприятий по устранению на них патогенных факторов.

Современным обществом востребовано, не только качество воспитания, и совершенствования его структуры, но и укрепление здоровья воспитанников, и обеспечение психологического комфорта участникам воспитательного процесса. Это продиктовано быстрыми темпами развития высоких технологий, а так же устойчивыми негативными тенденциями в динамике состояния здоровья детей и подростков. Одним из способов решения проблемы ухудшающегося состояния здоровья детей, является строгая реализация здоровьесберегающих технологий в процессе воспитания личности.

Цель: Обеспечение обучающемуся условий для здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать интерес в к укреплению своего здоровья;
- способствовать формированию умений и навыков, необходимых для самостоятельного самосовершенствования;
- воспитывать культуру общения, формировать нравственные и волевые качества;
- содействовать формированию позиций познания ценности здоровья чувства ответственности за него.

Основные принципы реализации программы «ЗОЖ»:

Принцип непрерывности. Программа носит непрерывный характер на протяжении всего времени проживания в детском доме.

Принцип активности. Только через активную деятельность личность имеет возможность самореализовываться.

Принцип жизненной реализации. Об эффективности воспитательного процесса судят по тому, насколько успешными будут жизненные планы воспитанников и первые активные шаги по их реализации.

Принцип успеха. Для того, чтобы воспитательный процесс был положительным и оптимистическим, необходимо опираться на успехи и достижения детей.

Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.

Принцип наглядности.

Принцип учета возрастно-половых особенностей воспитанников в содержании мероприятий.

Принцип демократизации. Сотрудничество воспитателей и воспитанников. Программа «ЗОЖ» рассчитана на три года. Каждый учебный год – это один из этапов по реализации программы, с подведением промежуточных итогов и внесением коррективов в ходе работы над темой.

Формы работы:

Использование следующих форм работы обеспечит интерес и активность детей на занятиях:

- воспитательные часы;
- беседы;
- спортивные конкурсы;
- деловые игры;
- ролевые игры;
- диспуты;
- круглые столы;
- тренинги;
- политинформации;
- интеллектуальные игры

Обеспечение программы:

Психологическое обеспечение осуществляется по следующим направлениям:

- учет индивидуальных и психологических особенностей;
- психолого-педагогическая диагностика

Материально-техническое обеспечение:

- компьютер;
- спортивный инвентарь;
- брошюры

Критерии эффективности программы:

Программа предполагает осознание воспитанниками ценности здоровья, как в личном, так и общественном плане, формирование негативного отношения к вредным привычкам, соблюдения общественной дисциплины и порядка. Процедура отслеживания эффективности программы будет отслеживаться по следующим критериям:

- участие в подготовке и проведении мероприятий;
- умение анализировать свою деятельность;
- активность при проведении спортивных мероприятий;
- занятость в спортивных секциях;
- отсутствие вредных привычек;
- овладение санитарно-гигиеническими требованиями.

Прогнозируемый результат:

- создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья
- снижение количества простудных заболеваний;
- рост уровня физического развития;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

Гигиеническое направление программы «ЗОЖ»

Цель: Формирование понятия ЗОЖ

Задачи: - изучать и отслеживать состояние здоровья воспитанников;
- изучить особенности своего организма
- формировать санитарно-гигиенические навыки;
- способствовать снижению простудных заболеваний

Медико-гигиеническое направление включает в себя единую образовательно-оздоровительную систему физического воспитания. Работа по данному направлению ведется под руководством мед. Работников, она включает в себя:

- просветительскую деятельность;
- изучение особенностей своего организма;
- формирования позиций познания ценности здоровья и чувства ответственности за него

В рамках данного направления введены элементы оздоровления в воспитательный процесс (уроки здоровья, беседы с медиками, оздоровительные минутки, деловые игры, «Дни здоровья», показ фильмов, лектории).

Физкультурно-оздоровительное направление программы «ЗОЖ»

Цель: приобщение к физической активности

Задачи: - способствовать физическому развитию;
- развивать силу, выносливость, быстроту;
- формировать навыки командной игры;
- формировать устойчивый интерес к потребности в регулярных занятиях физической культуры и спортом

Основная идея физкультурно-оздоровительного направления заключается в том, чтобы, через занятия спортом формировать навыки ЗОЖ, прививать любовь к различным видам спорта, воспитывать у ребят уважение к самим себе и ответственное отношение к своему здоровью, обучать умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

В основном данное направление реализуется через:

- физкультурно-массовую деятельность;
- оздоровительную;
- спортивные секции

Экологическое направление программы «ЗОЖ»

Цель: воспитание у детей любви к природе

Задачи: - способствовать стремлению заботиться о природе;
- укреплять духовно-нравственное здоровье;
- приобщать к активной деятельности в сфере экологии

Экологическое направление помогает воспитывать у детей любовь к природе, стремление заботиться о ней, все это обладает мощным воспитательным воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье воспитанника. Данное направление реализуется на воспитательных часах и беседах, экскурсиях, деятельности на свежем воздухе, показе фильмов, интеллектуальных играх, трудовых акциях.

Направление по созданию условий для сохранения, укрепления и сбережения психического и физического здоровья воспитанников

Цель: создание условий для развития психического и физического здоровья

- Задачи:**
- способствовать укреплению здоровья;
 - способствовать устранению влияния патогенных факторов и окружающей среды на здоровье;
 - формировать культуру ЗОЖ;
 - учить преодолевать эмоциональное напряжение, стрессы;
 - знакомить с техникой безопасности на занятиях спортом

Данное направление включает в себя обеспечение условий для проведения оздоровительного, спортивно-игрового комплекса. В рамках этого направления проводятся воспитательные часы и беседы, тренинги, спортивные мероприятия, комплексы занятий по релаксации, экскурсии.

Мероприятия каждого направления разработаны с учетом возрастных особенностей познавательной и физической деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности, вариативности и методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации.

Содержание 1-го года обучения

Название направления программы	класс	Тема занятия	Форма работы	Основная цель темы занятия
Гигиеническое направление Физкультурно-оздоровительное направление	1-11кл	Зачем нужен режим дня.	Теоретический час	Раскрыть значение соблюдения режима дня.
		Мы за здоровый образ жизни.	Спорт. меропр.	Пропаганда ЗОЖ
		Лекарства, которые мы принимаем.	Беседа	Рассказать о пользе и вреде лекарств.
		День здорового бега	Спорт. с-е	Формирование ЗОЖ
		Мы – одна семья	Спорт. м-е	Сплочение детского коллектива по средствам игры. Формирование интереса к игре в теннис.
		Золотая ракетка	Спорт. м-е	Пропаганда ЗОЖ.
		Зимние забавы	Соревнование	Формировать интерес к зимним видам спорта
		Золотая лыжня	Соревнование	Прививать любовь к занятиям спорта, к игре хоккей.
		Хоккей	Тренировка	Пропаганда ЗОЖ.
		День зимнего футбола	Спорт. м-е	Формирование интереса к национальным играм.
		День Батыра	КТД	Пропаганда спорта
		День спорта	Спорт. м-е	
		Папа, мама, я - спортивная семья	Соревнование	Сплочение детского коллектива
		Венок дружбы	Спорт.м-е	Воспитание культуры ЗОЖ

<p>Экологическое направление</p>		<p>Зимний Иртыш</p>	<p>экскурсия</p>	<p>Воспитание любви к природе</p>
<p>Направление по созданию условий для сохранения, укрепления и сбережения психического и физического здоровья воспитанников</p>		<p>Берегите природу – природа наш дом День эколога</p>	<p>Сем. час</p>	<p>Воспитание бережного отношения к природе</p>
		<p>Живи планета</p>	<p>Трудовая акция</p>	<p>Пропаганда ЗОЖ Воспитание бережного отношения к природе</p>
		<p>Живи планета</p>	<p>Фестиваль</p>	<p>Формирование бережного отношения к своему здоровью</p>
		<p>Наше здоровье</p>	<p>Сем. час</p>	<p>Познакомить с правилами закаливания</p>
		<p>Как правильно закаляться</p>	<p>Сем. час</p>	<p>Профилактика ВИЧ заболевания</p>
		<p>ВИЧ. Знать, чтобы жить</p>	<p>Кинолекторий</p>	<p>Профилактика травм</p>
		<p>Профилактика травматизма</p>	<p>Беседа</p>	<p>Формирование знаний о простудных заболеваниях</p>
<p>Профилактика ОРВИ</p>	<p>Беседа</p>	<p>Формирование негативного отношения к курению</p>		
<p>Бросай курить, ты уже не маленький</p>	<p>кинолекторий</p>			

Содержание II года обучения

Название направления программы	класс	Тема занятия	Форма работы	Основная цель темы занятия
Гигиеническое направление	1-11кл	Оформление стендов и наглядной агитации	КТД	Пропаганда ЗОЖ
		Лекторий «Здоровье»	Круглый стол	Формирование бережного отношения к своему здоровью
		«ЗОЖ в моей жизни»	Просмотр фильма	Пропаганда ЗОЖ
		«День бегуна» (кросс + л/а эстафета)	Спортивное мероприятие	Развитие физических качеств (выносливость, ловкость и т.д.)
		«Папа, мама, я – спортивная семья»	эстафета	Содействовать сплочению взрослых и детей.
Физкультурно-оздоровительное направление	1-11кл	«Мы против курения» в рамках всемирного дня курения	акция	Профилактика вредных привычек
		Золотая ракетка	соревнование	Воспитание настойчивости

Экологическое направление		«Зимние забавы»	спортивное мероприятие	стремления к победе Развитие ЗОЖ, физ. закалки и выносливости
		Зимний футбол	соревнование	Сплочение команды
		Конкурс снежных фигур из снега	КТД	Развитие творческих способностей и умения работать в коллективе
		Тематическая игра «В здоровом теле здоровый дух»	Развлекательно познават. деятельность	Развитие творческой активности
		Лыжная эстафета	соревнование	Формирование устойчивого интереса к лыжному спорту
		Турнир по настольному теннису	соревнование	Формирование интереса к игре
		Военно-патриотическая игра «Зарница»		Воспитание патриотических чувств
		«Юный эколог»	КТД	Воспитание бережного отношения к природе
	«Земля – наш общий дом»	Сем. час	Воспитание любви к природе	

<p>Направление по созданию условий для сохранения, укрепления и сбережения психического и физического здоровья воспитанников.</p>		Акция «Зеленый сад»	беседа	Развитие трудовых навыков и умений
		«Защитим планету!»	трудовая деятельность	Развитие уровня мастерства учащихся
		«День современной игры»	сочинение	Формирование взаимодействию в команде
		Профилактика травматизма	Спорт. игра	Знакомство с мерами профилактики травматизма
		«Берегите глаза!»	Лекция	Профилактика заболеваний глаз
		«Скажи СПИДу нет!»	Круглый стол	Профилактика ВИЧ заболеваний
		Профилактика острых кишечных заболеваний	Просмотр фильма	Профилактика кишечных заболеваний
	«Как бороться с вредными привычками»	Лекция Просмотр фильма	Пропаганда ЗОЖ	

Содержание III года обучения

Название направления программы	класс	Тема занятия	Форма работы	Основная цель темы занятия
Гигиеническое направление		Половое воспитание	Лекция	Пропаганда ЗОЖ
		«Оказание навыков по оказанию первой помощи»	Практикум	Формирование навыков оказания первой помощи
		«Скажи, нет всему, что несет вред!»	Просмотр видеофильма	Формирование негативного отношения вредным привычкам
Физкультурно-оздоровительное направление		«Спортландия»	Спортивное мероприятие	Пропаганда спорта
		«Веселые старты»	спартакиада	

Ожидаемый результат:

Дети должны знать: - значение понятий здоровье и режим дня;

- о вреде и пользе для здоровья лекарственных средств;
- как обезопасить себя, чтобы избежать ВИЧ заболевания;
- как избежать травм

Дети должны:

- выполнять правила личной гигиены;
- соблюдать режим дня;
- заниматься спортом;
- бережно относиться к природе и к своему здоровью.

Список используемой литературы

1. Абдрахимова А. мы здоровьем дорожим-соблюдаем свой режим // Прил. к газ. Нач. шк., № 20, 2003.
2. Беринич И., Голубева Т. Жизнь в гармонии с природой и собой // Здоровье детей, № 8 / 2006.
3. Зайцев Г.К., Зайцева А.Г. Твое здоровье: укрепление организма-СПб., 1998.
4. Иванушкина Л. Авторская программа Культура здоровья // Здоровье детей, № 1/ 2006.
5. Кокаева И.Ю. Растить ученика здоровым // Нач. шк., № 7 2003.
6. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / под ред. В.Н. Кардошенко – М: Просвещение, 1986.
7. Латохина Л.И. Творим здоровье для души и тела – СПб., 1997.
8. Новолодская Е.Г. Уроки здоровья // Нач. шк., № 5 2001.
9. Щелчкова Л.А. Наша программа здоровье // Нач.шк., № 10 2000.