Утверждаю:

Директор МКОУ

«Большеарешевская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_ Лавренова Е.С.

Приказ №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 года

**Образовательная программа**

**для детей**

**«Здоровый образ жизни»**

**с.Большая Арешевка**

**Январь 2020 год.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

По данным министерства здравоохранения РФ, в нашей стране за последнее десятилетие заболеваемость детей всех возрастных групп значительно выросла.

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

     Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

     Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

     Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

      Здоровье – это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного творения в единстве его телесных, психических и духовно – нравственных характеристик. Причём эти резервы, эта жизнеспособность не даны изначально в готовом виде. Они, словно ростки, формируются, развиваются и укрепляются в процессе развития и воспитания.

По выражению академика Амосова, «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

На воспитание как важный элемент образования, обеспечивающего социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, пришедших в первый класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза. Увеличивается численность детей с так называемыми школьнозависимыми заболеваниями. Число близоруких детей увеличивается с первого класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нервно психическими расстройствами – с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки – с 1,9 до 16,8%.

 По определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье — это состояние полного ***физического, психического и социального   благополучия***, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

***Здоровье физическое*** — это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

***Здоровье психическое*** — это высокое сознание, развитое мышление, большая

внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

***Здоровье социальное*** — это моральное самообладание, адекватная оценка

своего «Я», самоопределение личности в социальных условиях микро- и макросреды.

     В работе с детьми следует учитывать все три составляющих понятия «здоровье» с учётом их возрастных особенностей.

     Исходя из определения здоровья, можно сделать вывод, что личностный уровень здоровья строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни и определяется индивидуальным стилем жизни, т.е. здоровым образом жизни.

В свою очередь, ***здоровый образ жизни включает в себя такие компоненты,*** *как:*

* физическая активность;
* рациональное питание;
* личная гигиена;
* здоровый психологический климат в семье;
* отсутствие вредных привычек;
* внимательное отношение к своему здоровью;
* положительные эмоции.

Следовательно, здоровье во многом зависит от жизненной позиции и усилий человека, способного активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма. Для этого нужны мотивация формирования здоровья, культура знаний своего организма и способов совершенствования здоровья. Причем освоение основных компонентов здорового образа жизни возможно на основе принципа активности личности, позволяющего сочетать осознание ценности здоровья с формированием знаний и освоением практических навыков сохранения и укрепления здоровья и организации ЗОЖ.

     Поэтому главной задачей в улучшении здоровья населения является формирование здорового образа жизни и новое отношение человека к своему здоровью.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в последние годы в стране наблюдается ряд тенденций, сигнализирующих об ухудшении состояния здоровья детей. Неуклонно возрастает количество детей с хроническими заболеваниями различных органов и систем организма, не позволяющими им выдерживать соответствующие возрасту физические и умственные нагрузки. Кроме этого, нередко среди детей младшего школьного возраста возникают проблемы, связанные с курением, алкоголизмом и наркоманией. Особенно подвержены этому влиянию дети 10-14 летнего возраста из неблагополучных семей и семей, попавших в трудную жизненную ситуацию в связи с отсутствием должного внимания к здоровью ребенка со стороны родителей.

**Новизна предлагаемой программы состоит в следующем:**

* Она основана на тесном взаимодействии воспитателя со всеми субъектами учебно-воспитательного процесса и профилактической работы,
* Она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания.

**Здоровье ребенка можно считать нормой, если он:**

* Умеет преодолевать усталость (физический аспект здоровья).
* Проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, само обучаемость (интеллектуальный аспект здоровья).
* Честен, самокритичен (нравственное здоровье).
* Коммуникабелен (социальное здоровье).
* Уравновешен (эмоциональный аспект здоровья).

**Цель программы:**

Формирование мотивационных установок и ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни в рамках проведения профилактической работы среди учащихся, направленной на предупреждение возникновения алкогольной, никотиновой, наркотической и игровой зависимости.

**Основные задачи:**

**обучающие:**

* обогащение словарного запаса ребенка терминами из области анатомии и физиологии человека;
* систематизация знаний о правилах питания и личной гигиене; обучение навыкам ориентации в экстремальных ситуациях;
* **развивающие:**
* развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды;
* развитие элементарных представлений о структуре и функциях тела;
* развитие познавательных психических процессов (восприятие, внимание, воображение, мышление, память, речь);

**воспитательные:**

* способствование формированию ответственного отношения к своему здоровью;
* формирование установки на здоровый образ жизни;
* стимулирование открытости при разговоре о вредных привычках;
* усиление связи между знаниями о своем здоровье, отношении вкуса к нему и поведением; воспитание эстетического и аккуратности.

Занятия проводятся воспитателем группы согласно программе «Здоровый образ жизни».

**Материально-технические ресурсы** для реализации методических разработок: методическая литература по вопросам здоровье сбережения детей, наглядные пособия (первая помощь при разных видах травм), компьютер, проектор, экран, магнитофон.

**Возраст детей-участников программы** –9 – 18 лет.

**Срок реализации программы** – с января 2020года по август 2022 года.

**Показатели результативности.**

Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей; Повышение уровня профилактической работы; Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

**Формы организации занятий:** групповые.

Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую и практическую части (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, тренинг, конкурсы, дискуссия и др.).

Применяются личностно-ориентированные, игровые, здоровье сберегающие технологии.

**Методическое обеспечение разработок:**

1.Рекомендации и указания по проведению бесед, игр, разработанных с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей физического развития и состояния здоровья воспитанников данного возраста.

2.Дидактический материал (карточки с заданиями, карточки-опоры, напольная игра «Правила дорожного движения», аптечка с медикаментами, плакаты, игрушки, аудиозапись с детскими песнями, соответствующая специальная детская литература, например, «Сборник сказок», «Сборник стихов» и др.)

**Структура программы:**

-Блок №1 «Личная гигиена».

-Блок №2 «Вредные привычки».

-Блок №3 «Азбука безопасности».

-Блок №4 «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

-Блок №5 «Консультативно просветительская работа с родителями воспитанников.»

**Содержание программы.**

**1.Блок «Личная гигиена».**

**Задачи:**

1. Помощь в формировании понятий о здоровом образе жизни.

2. Привитие навыков личной гигиены.

**Темы занятий.**

1.Знание своего тела. Я и мое тело.

2. Телосложение.

3.Уход за кожей лица и рук.

4.микрофлора кожных покровов.

5.Основные группы пищевых продуктов.

6.В здоровом теле – здоровый дух.

7.Путешествие на поезде «Здоровье.»

8.Правила межличностного общения.

9.Правила личной гигиены школьников.

10.Между нами, девочками…

11.Скромность.

12. Путем проб и ошибок.

**2. Блок «Вредные привычки.»**

**Задачи:**

-Формировать у детей и подростков представлений о социальных, психологических и медицинских последствиях употребления ПАВ,

-Выработать устойчивую позицию в пользу отказа от приема ПАВ.

-Заниматься профилактикой здорового образа жизни.

**Темы занятий:**

1.Наше будущее в наших руках или все о здоровом образе жизни.

2.Твое здоровье.

3.Здоровый образ жизни и привычки человека.

4.Напитки, дарящие бодрость.

5.Алкоголь.

6.О вреде никотина.

7.Наркотики и их последствия для здоровья.

8.Как сказать наркотикам: «Нет!»

9.Токсикомания.

10.Что надо знать о ВИЧ/СПИДе.

11.Можно ли воровать.

12.Правда и ложь.

13.Депрессия и способы борьбы с нею.

14.Детство без насилия и жестокости.

**3.Блок «Азбука безопасности.»**

**Задачи:**

-Профилактика детского травматизма.

-Знакомство с приемами оказания первой медицинской помощи.

**Темы занятий:**

1.Один дома.

2.Правила безопасности с посторонними людьми.

3.Твои действия при пожаре.

4.Транспортные средства и правила движения.

5.Ситуации самостоятельного движения ребенка на улице.

6.Выживание в экстремальных ситуациях.

7.Терроризм.

8.Как оказать первую помощь.

9.Ссадины и порезы.

10.Ушибы.

11.Ожоги.

12.Человеческие укусы.

13.Тепловой удар.

14.Как вести себя, если что – то болит.

15.Если ты заболел.

16.Как организовать свой день, чтобы все успеть.

**4.Блок «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»**

- Спортивные праздники.

- Ежедневные прогулки, игры на свежем воздухе.

- Походы в лес.

- Летние купания.

-Ежедневная утренняя физзарядка.

**5.Блок «Консультативно просветительская работа с родителями воспитанников.»**

Профилактическая работа по предупреждению возникновения проблем, связанных с употреблением алкоголя, табака, наркотиков (беседы, приглашения на открытые мероприятия.)

Консультативная работа с родителями.