

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Республики Марий Эл  
«Политехнический лицей-интернат»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Основные составляющие здорового образа жизни**

Автор-составитель:  
Долонина Эльвира Аркадьевна  
воспитатель

Йошкар-Ола  
2017

*И в молодые годы человек должен беречь своё здоровье.  
Иначе старость он встретит не в лучшей форме.*

### **Пояснительная записка.**

Понятие «здоровый образ жизни» является многогранным и пока недостаточно разработанным. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни (ЗОЖ) как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения, однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы: укрепления здоровья индивидуума. Вместе с тем на уровне обыденного сознания представления о здоровом образе жизни существуют многие столетия.

Но, к сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни не придерживаются здоровой и разнообразной пищи. Другие не ведут активный образ жизни, что вызывает преждевременное старение организма и риск возникновения различных заболеваний. В современном обществе ребята получили гораздо больше соблазнов внутри помещения, чем на улице. Достаточно часто можно встретить тех, кто предпочтет компьютерную игру веселому футбольному матчу на площадке. Третьи не стараются удерживать вес в рекомендуемых пределах. Четвёртые не могут справиться с повседневными стрессами. А многие укорачивают свою жизнь, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю.

Важность приобщения детей к ЗОЖ также обусловлена, во-первых, негативными тенденциями состояния здоровья в детской популяции. По данным НИИ гигиены и НИИ возрастной физиологии в дошкольном возрасте всего около 5.6% детей можно назвать абсолютно здоровыми (I группа

здоровья), 23-26% имеют хронические заболевания (III группа здоровья), остальные – ослабленное здоровье (II группа здоровья). В школьном возрасте к абсолютно здоровым детям уже относятся 10,2%, но при этом в 2 раза до 52% увеличивается число детей хроников, а остальные 38% имеют ослабленное здоровье.

Во-вторых, в детском возрасте закладывается фундамент здоровья. Периоды интенсивного развития детского организма резко повышают его чувствительность к внешним воздействиям и грамотно проводимые в этот период оздоровительные мероприятия могут существенно повлиять на улучшение детского здоровья.

В-третьих, на развитие детского организма влияют не только внутренние, но и внешние факторы: климатические, медицинские, педагогические и др. Специальные исследования роли социально-гигиенических факторов в развитии заболеваний показали, что образ жизни детей обуславливает в зависимости от возраста от 3-11% заболеваемости.

В-четвёртых, в деле формирования здорового образа жизни дети являются наиболее перспективной возрастной категорией. Именно в детском возрасте происходят усвоение основных объёмов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов. Правильно построенный жизненный уклад формирует у детей привычки ЗОЖ. Однако необходимо, чтобы дети из объектов для проведения оздоровительных мероприятий превратились в активных участников этого процесса, т. е. научились понимать важность этих процедур для здоровья и осознанно и активно их использовали в повседневной жизни не только в детском и подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

### **Направленность образовательной программы**

Программа «Основные составляющие здорового образа жизни» физкультурно-спортивная – направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

## **Новизна**

Новизна программы состоит в том, что целью программы является предоставление максимальных возможностей внутри лечебного учреждения для расширения знания у детей понятия «Здоровый образ жизни».

## **Актуальность**

Как уже выше было отмечено, в последние годы отмечается тенденция ухудшения здоровья подрастающего поколения, роста заболеваемости и смертности населения на фоне высоких достижений медицины, совершенства технических средств диагностики и лечения болезней. Уровень состояния здоровья населения зависит от многих факторов. По данным ВОЗ всего лишь 10-15% заболеваний связаны с деятельностью системы здравоохранения, на 15-20% обусловлены генетическими факторами, на 25-25% его определяют экологические условия и на 50-55% - условия и образ жизни самого человека. Этот факт обосновывает необходимость поиска более эффективных способов и средств сохранения и развития здоровья населения. Повышение уровня здоровья связано не только с развитием медицины, но и с сознательной, разумной работой самого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по превращению здорового образа жизни в фундаментальную составляющую образа Я.

Корень этой проблемы, отчасти, кроется еще в детстве каждого человека. Важно не только родить ребенка, но и вырастить его здоровым, заложить фундамент здоровья, потому что в будущем этот ребенок тоже станет родителем и генетически передаст своему ребенку свое здоровье. Поэтому проблема укрепления здоровья детского населения и формирования культуры здоровья не может рассматриваться в обществе в свете популярности или не популярности. От её решения зависит будущее нации и государства, поэтому она актуальна всегда.

## **Педагогическая целесообразность**

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при её реализации

объединяет ребят, которым не безразлично состояние своего здоровья, делает возможным общение детей непринуждённым. Становится важным и неотъемлемым компонентом физической подготовки, способствующим формированию у детей установки на здоровый образ жизни. Даёт возможность понять о важности ведения здорового образа жизни с раннего детства. С помощью разных видов занятий, предусмотренных программой, ребёнок может оценить своё знание о здоровом образе жизни, получить новую информацию и в последующем использовать своё знание в развитии и укреплении своего здоровья.

**Цель:** расширение знания у детей о понятии «Здоровый образ жизни» посредством предоставления максимальных возможностей внутри лечебного учреждения.

**Задачи:**

**Обучающие:** изучение основных составляющих ЗОЖ, направленных на развитие и сохранение здоровья.

**Воспитательные:** помощь в формировании потребности в здоровом образе жизни; приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Развивающие:** развитие общего кругозора о здоровом образе жизни; развитие умения использовать полученные знания.

**Отличительная особенность дополнительной образовательной программы «Основные составляющие здорового образа жизни»**

Программа адресована детям 13-18 лет. Методическое обеспечение программы позволяет делать подборку занятий, мероприятий с учётом указанной возрастной категории детей.

Программа рассчитана на 3 года и является перспективной. Можно дополнять, корректировать.

***Формы организации деятельности детей на занятиях:***

групповая, индивидуально-групповая.

***Методы и формы обучения:***

Словесный: беседа, лекция, консультация, викторина.

Наглядный: показ видеоматериалов, иллюстрации, инсценировка, сан бюллетень, листовки, буклеты, выставки.

Практический: анкетирование.

***Ожидаемые результаты программы «Основные составляющие здорового образа жизни»***

Будут знать:

-основные составляющие ЗОЖ.

Будут иметь:

-потребность в здоровом образе жизни.

Будут развиты:

-навыки использования полученного знания.

-морально-волевые и духовно-нравственные качества (критически оценивать ситуацию, принимать правильное решение).

Будет сформирована потребность в необходимости ведения здорового образа жизни.

***Материально – техническое обеспечение программы***

Помещение: классный кабинет, спортзал.

Технические средства обучения: компьютер, проектор, USB носители, экран.

**. Тематический план**

**«Основные составляющие здорового образа жизни»**

№	Темы	Формы проведения
1	Введение	лекция
2	Режим дня, труда и отдыха	лекция, беседа, презентация
3	Режим сна	беседа, презентация
4	Режим питания	лекция, инсценировка, викторина
5	Закаливание	консультация, беседа, видеоролик
6	Физическая нагрузка	беседа, КВН, видеоролик, конкурс
7	Личная гигиена	беседа, консультация, викторина

**Методическое обеспечение кружка**

№	Методические разработки	Формы проведения
---	-------------------------	------------------

1	Здоровый образ жизни – это...	лекция
2	Гигиена детей и подростков и её содержание	лекция
3	Целебные силы природы	консультация
4	Личная гигиена и здоровье	беседа
5	Достаточно ли вы двигаетесь	консультация
6	Дама с ноготками	консультация
7	Физическая активность и здоровый образ жизни	консультация
8	Быть здоровым – это ...	консультация
9	Красивые волосы и уход за ними	консультация
10	Спорт и здоровье	лекция
11	Пусть грибы растут в лесу	консультация
12	Личная гигиена детей и подростков	лекция
13	Сколиоз – это болезнь	беседа
14	Памятки родителям о детях -«Полезные привычки с детства». -«Жвачка – помощь или вред». -«О питании детей».	стендовый
15	Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты.	викторина, кроссв.
16	Сам себе я помогу и здоровье сберегу	КВН
17	Мир здоровых улыбок	викторина, кроссв.
18	Витамины с огорода	инсценировка
19	О здоровье и здоровом образе жизни	игра - пословицы
20	«Проверь себя»	анкета
21	Листовки: -«Азбука здорового образа жизни» «Закаливание водой»	стендовый
22	Видеоролики: -«Привычки здорового образа жизни» -«Здоровый образ жизни, как привычка правильного сна» -«Режим дня, двигательная активность и закаливание» -«Тренировка»	просмотр видеороликов

## **Список литературы**

### **Нормативно-правовая база**

1. Государственная Программа «Развитие образования 2013–2020» направлена на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения.
2. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
3. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы. Утверждена Указом Президента РФ от 01.06.2012 № 761

### **Книги, сборники, газеты.**



4. Барчуков И. С. Физическая культура. – М., 2003. – 255 с.
5. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста – М.: Детство – пресс, 2011.
6. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. – М.: Вече, 2001. – 461с.
7. Дейстер И.В. Газета «ПедСовет» №7 2003.
8. Кудрявцева А.Н. Газета «ПедСовет» №5 2003.
9. Морозов М. Основы здорового образа жизни – М.: ВЕГА, 2014.
10. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013.
11. Оглоблин К.А. Здоровый образ жизни. – Уссурийск, 1998. – 124с.
12. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов: Феникс, 2014.

**Интернет-ресурсы.**

13. [https://www.youtube.com/watch?v=neY-YNlx7l0&list=PLnp6flekZp\\_d2pZgdCDrdpykRjyFvDwlh&index=8&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=neY-YNlx7l0&list=PLnp6flekZp_d2pZgdCDrdpykRjyFvDwlh&index=8&t=0s)