Краевое государственное автономное образовательное учреждение

«Краевой центр образования»

Утверждено

на заседании

Педагогического совета

протокол № 1

от «29»августа 2014г

ПРОГРАММА

«Здоровый образ жизни»

Срок реализации программы - 7 лет

Автор:

Иванина Софья Александровна– тьютор

г. Хабаровск 2014г.

1.Пояснительная записка

“Приобрести здоровье – храбрость,

сохранить его – мудрость,

а умело распорядиться им – искусство.”

Франсуа Вольтер

Здоровье человека можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия:

Соматический компонент - текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физический компонент - уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психический компонент - состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Нравственный компонент - комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Все эти компоненты вместе характеризуют «здоровье» как целостное понятие, которое является одной из важных составляющих жизни человека. Здоровье формируется, начиная с самого рождения. От того, как в процессе роста и воспитания складываются жизненно важные привычки и навыки, зависит здоровье каждого отдельного человека и здоровье общества в целом.

«Краевой центр образования» является особым образовательным пространством, в рамках которого происходит не только формирование социально адаптированной личности, ее профессиональное и гражданское самоопределение, но и формируется здоровье - самая важная, базовая характеристика, обеспечивающая успешную реализацию всех остальных.

Вступление ребенка в возраст ученичества младшего, среднего и старшего звена повышает нагрузку на весь его организм, в связи с чем ослабляется его здоровье.

Актуальность разработки данной программы для учащихся среднего и старшего звена обусловлена, прежде всего, ослабленным состоянием здоровья учащихся в целом, ростом приобретаемых хронических заболеваний эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрительных органов, заболевания нервной системы и другое.

Перед Краевым центром образования встают сразу две задачи: во-первых, сохранить, поддержать, укрепить тот уровень здоровья, с которым ребенок приходит в образовательное учреждение, во-вторых, воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью, обучить его основам здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) должен стать потребностью каждого современного ребенка. Для этого необходимо изменить общественное отношение к здоровью, повысить персональную ответственность.

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и нравственного здоровья как одного из ценностных составляющих.

Примерная программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени среднего и старшего общего образования сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые в школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек.

2.Цели и задачи программы

2.1. Цель программы: создание условий для сохранения, поддержки и укрепления здоровья учащихся на ступени среднего и старшего общего образования, воспитания у них ценностного отношения к собственному здоровью.

2.2. Задачи программы:

2.2.1.. Организационные задачи:

- Укрепление взаимодействия Краевого центра образования с семьей и социальными субъектами по вопросам сохранения здоровья детей;
- Организация системной информационно – просветительской работы среди учащихся и родителей по вопросам формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Организация активной физкультурно – оздоровительной, профилактически - оздоровительной, социально-экологической, экологической деятельности, направленной на формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни; разработка эффективной системы работы с обучающимися;
- Укрепление материально-технической и методической базы;
- Становление системы мониторинга достижения планируемых результатов по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся;

2.2.2. Личностные задачи в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни:

- Формирование у обучающихся представлений об основных компонентах культуры здоровья, здорового и безопасного образа жизни;
- Формирование у учащихся представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье; а также формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- Формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- Формирование умений делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранить и укрепить здоровье; выполнять правила личной гигиены и самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- Формирование представления о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре;

- Формирование представлений о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье; навыков позитивного коммуникативного общения;
- Приобщение учащихся к разумной физической активности, формирование потребности заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни;
- Формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

3.Принципы реализации программы

- Принцип системно-деятельностного подхода. Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить физическое здоровье обучающегося, если не совершенствовать его эмоционально- волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребенка. Невозможно сохранить здоровье, если не заботиться об экологии окружающей среды, не формировать экологическую культуру. Невозможно сформировать навыки экологически грамотного, здорового и безопасного поведения, не включив ребенка в деятельность. Деятельность позволит получить опыт социального действия, который будет способствовать формированию позитивного отношения к таким базовым ценностям, как здоровье и здоровый образ жизни.
- Принцип консолидации усилий. Успешное решение задач формирования культуры здорового и безопасного образа жизни возможно только при объединении усилий образовательного учреждения, семьи и социума.
- Принцип непрерывности образования и воспитания. Если мы хотим сформировать у ребенка привычки и навыки здорового образа жизни, экологически грамотного поведения, то «мероприятия» должны быть не одноразовыми, а представлять собой определенную повторяющуюся цепочку, систему, стать нормой жизни.
- Комплексный подход. Единство физкультурно-оздоровительной, информационно-просветительской, спортивно-массовой, социально-экологической, трудовой, социальной профилактической работы с обучающимися, направленное на развитие здоровой, гармоничной личности, экологически грамотной личности.
- Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей школьников. Принцип предусматривает поддержку всех учащихся с использованием разного по трудности и объему предметного содержания, внеурочной деятельности, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала, материала воспитательных событий каждым учеником. Это открывает широкие возможности для вариативности образования и воспитания, реализации индивидуальных образовательных и воспитательных программ, адекватных развитию ре6енка.

4. Учебно – тематический план

4.1 Учебный блок для 5-8 классов. Год бучения №1

№ п/п	Тема занятия	Часов всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Знакомство с программой	1	1	
3	Гигиена	4	4	
4	БЖД	4	4	
5	Питание	4	4	
6	Экология	4	4	
7	Патриотическое воспитание	4	4	
8	История и теория спорта, ЗОЖ	4	4	
9	Профилактика вредных привычек	4	4	
11	Режим дня	4	4	
12	Агитация за ЗОЖ: способы, формы, направления	4	4	
13	Лапта	4		4
14	Пионербол	4		4
15	Шашки	4		4
16	Подвижные игры	4		4
17	Ориентирование	4		4
18	Пэнспининг	4		4
19	Капоэйра	4		4
20	Чарлидинг	4		4
21	Заключительное занятие	2	1	1
Итого:		72	39	33

4.2 Учебный блок для 9-11 классов. Год бучения №1

№ п/п	Тема занятия	Часов всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Знакомство с программой блока обучения	1	1	
3	Профессия тренера	4	4	

4	Подготовка к участию в краевом фестивале ЗОЖ	4	4	
5	Разработка собственного проекта по ЗОЖ	8	8	
6	Тренировка: планирование, разработка, проведение, результат	16	8	8
7	Фитнес	4		4
8	Пилатес	4		4
9	Йога	4		4
10	Капоэйра	4		4
11	Стритбол	4		4
12	Волейбол	4		4
13	Участие в краевом фестивале ЗОЖ	4		4
14	Реализация проекта по ЗОЖ	8		8
15	Заключительное занятие	2	1	1
Итого:		72	27	45

3.Содержание образовательной программы

1. Учебный блок для 5-8 классов. Год бучения №1.

Программа для среднего звена включает девять теоретических блоков и один практический.

Теория:

1.Гигиена. Программа блока включает в себя рассмотрение следующих тем: правила гигиены в школе, дома, в общественном месте; уход за зубами, руками; закаливание; предупреждение простудных заболеваний; гигиена одежды, обуви.

2.Безопасность жизнедеятельности. Программа блока включает в себя рассмотрение следующих тем: как сохранить хорошее зрение, осанку; предупреждение травм и несчастных случаев; физический труд и здоровье.

3.Питание. Программа блока включает в себя рассмотрение следующих тем: роль витаминов для роста и развития человека; каллории: значение, расчет; график питания; спортивное питание; диетическое питание.

4.Экология. Программа блока включает в себя рассмотрение следующих тем: экология и здоровье: взаимосвязь; прошлое, настоящее и будущее экологии; экология здоровья человека и животного.

5.Патриотическое воспитание. Программа блока включает в себя рассмотрение следующих тем: патриот, патриотизм: значимость понятий в жизни ребенка и взрослого; моя родина - моя страна; служба родине: для меня, для общества, для государства; подвиги моего народа: знаем, помним, гордимся!

6. История и теория спорта, ЗОЖ. Программа блока включает в себя рассмотрение следующих тем: история Олимпийских игр; физическая культура и спорт: общее и различия; становление и развитие направления здорового образа жизни; появление и развитие новых направлений в спорте и ЗОЖ.

7.Профилактика вредных привычек. Программа блока включает в себя рассмотрение следующих тем: общее понятие об организме человека; вредная привычка - откуда она берется; что проще: предупредить или исправить; виды и формы зависимостей; организация борьбы со своими вредными привычками.

8.Режим дня. Программа блока включает в себя рассмотрение следующих тем: понятие режима, распорядка, расписания; тайм-менеджмент; режим рационального сна и

отдыха; режим рабочего времени; правила планирования, разработки, составления и следования распорядку дня.

9. Агитация за ЗОЖ: способы, формы, направления. Программа блока включает в себя рассмотрение следующих тем: роль государства в политике оздоровления нации; способы интернет PR ЗОЖ; добровольчество в сфере ЗОЖ; традиционные формы агитации: плакат, фото, видеоролик, газета, конкурс агитационных бригад.

Практика: Обзор направлений физического развития, видов спорта. Подвижные и развивающие игры.

Программа блока включает в себя рассмотрение следующих направлений:

1.Лапта
2.Пионербол
3.Шашки
4.Подвижные игры
5.Ориентирование
6.Пэнспининг
7.Капоэйра
8.Чарлидинг

В течение занятий предполагается дать детям представление о виде спорта, его истории, правилах в творческой или игровой форме, а также непосредственно практические занятия по направлениям.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие формы обучения: спортивные мероприятия, демонстрация фильмов, веселые старты, конкурсы, анкетирование, игры, тематические викторины, путешествия, устные журналы, беседы, оздоровительные минутки, встреча с педиатром, инспектором ГИБДД и т.д. просмотр видеофильмов с последующим обсуждением, просмотр кинофильмов, которые отражают ситуации борьбы людей с собственными пороками и пути их преодоления, чтение и обсуждение журнальных публикаций о силе и стойкости человеческого духа в самых трудных жизненных ситуациях, создание антирекламных роликов по проблеме, конкурсы на лучшее художественное произведение, направленное против вредных привычек человека и демонстрирующих силу человеческого духа, выставки рисунков, акции в защиту человека от влияния вредных привычек, нравственные классные часы.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Предполагаемый результат.

По результатам прохождения года обучения по программе предполагается, что ребенок имеет следующие знания и навыки:

•свой режим, значение режима дня для здоровья;

•средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура;

•правила безопасного поведения;

•правила культурного общения со взрослыми и сверстниками;

•как вести себя в минуту опасности;

•относиться к здоровью как важной личной и общественной ценности.

•не иметь вредных привычек.

•преодолевать трудности.

•отвечать за свои поступки.

•постоять за себя.

•жить в гармонии с окружающим миром.

•вести здоровый образ жизни.

2. Учебный блок для 9-11 классов. Год бучения №1.
Программа для старшего звена включает:
1.Блок «Профессия тренера». В данном блоке будут рассматриваться:

- основы профессии тренера (нормативно-правовое обеспечение деятельности тренера; анатомия; возрастные характеристики и особенности тренируемых; тренер-педагог.);
- тренировка (планирование, разработка, проведение, анализ; групповые и индивидуальные тренировки, проведение занятий в среднем звене);
- углубленная работа над конкретным видом спорта, выбранным детьми.

2.Разработка проекта по ЗОЖ. В данном блоке дети самостоятельно планируют, разрабатывают и реализуют проект в тематике здорового образа жизни.
3.Подготовка и участие в городских и краевых мероприятиях связанных со здоровым образом жизни.

Для реализации программы в старшем звене планируется использовать следующие формы обучения: спортивные мероприятия, демонстрация фильмов, анкетирование, моделирование ситуаций, выезды в специализированные организации, круглые столы, встреча с профессиональными спортсменами, организаторами спортивных мероприятий, просмотр видеофильмов с последующим обсуждением.

Предполагаемый результат.
По результатам прохождения года обучения по программе предполагается, что ребенок имеет следующие знания и навыки:
• умеет самостоятельно разработать тренировку;
• умеет разработать и реализовать мероприятие по направлению в рамках своей группы и параллели групп;
• механизмы и способы поддержания здоровья;
• состояние своего здоровья, уметь следить за ним;
• стремиться к физическому совершенству;
• умеет использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов;
• относиться к здоровью как важной личной и общественной ценности;
• учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений.

4.Методическое обеспечение образовательной программы.

Для реализации образовательной программы по здоровому образу жизни необходимы:

- оснащенная классная комната: парты, доска, проектор, наглядные пособия;
- спортивный зал, спортплощадки, оснащенные необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- класс технологии с возможностью приготовления элементарных блюд;
- актовый зал, музыкальная аппаратура для проведения мероприятий;

- библиотека, библиотечный фонд, медиатека;
- методическая литература по экологическому воспитанию учащихся, формированию у них ценностного отношения к здоровью (методические рекомендации, сценарии часов общения, КТД, диагностический материал и т.д.)

4.Список использованных источников

1. Артемьева, Т. Вне зависимости / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 64-71.
2. Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39.
3. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – № 11. – С. 3.
4. Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 20-24.
5. Гликман, И. З. Наша школа: от старой к новой / И. З. Гликман // Народное образование. – 2010. – № 1. – С. 32-38.
6. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова // ОБЖ. – 2010. – № 7. – С. 33-38.
7. Дичев, Т. Осторожно дети! / Т. Дичев // Спортивная жизнь России. – 2009. – № 10. – С. 19-21.
8. Кислицина, О. А. Социально-экономические факторы риска психических расстройств подростков / О. А. Кислицина // СОЦИС. – 2009. – № 8. – С. 92-99.
9. Козакова, А. Сосиски кусаются: жирная пища вызывает «наркотическое» привыкание / А. Козаков // Российская газета. – 2010. – № 86. – С. 21
10. Козлова, В. Рациональная пирамида / В. Козлова // Будь здоров. – 2010. – № 8. – С. 5-
11. Краспольская, И. Ослепительный «Аватар». Опасны ли для зрения современные технологии / И. Краспольская // Российская газета. – 2010. – № 23. – С. 21.
12. Кузнецов, И. Лучший напиток горцев / И. Кузнецов // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 78-82.
13. Марголина, А. Вегетарианство и здоровье / А. Марголина // Наука и жизнь. – 2010. – № 4. – С. 97-101.
14. Поздняков, А. На зарядку становись! / А. Поздняков // Труд. – 2010. – № 128. – С. 4.
15. Фокина, О. Дорогая Галина Сергеевна! / О. Фокина // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 7-
16. Царев, И. В своей тарелке: Как поднять иммунитет, не вставая из-за обеденного стола / И. В. Царев // Российская газета. – 2010. – № 11. – С.