

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр развития творчества «Радуга»



Программа

«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»



Лермонтов
2015



Пояснительная записка

В настоящее время задача сохранения здоровья детей является очень важной в жизни общества. Результаты социологических исследований показывают, что в системе ценностей подростков в России здоровье не поднимается выше 9-го места.

Нет ничего более ценного для человека, чем здоровье. И нет ничего более важного для нации, чем здоровье подрастающего поколения. Причем, здоровье – это не только отсутствие болезни, но и физическая, социальная, психолого-педагогическая гармония человека.

В. А. Сухомлинский писал: «Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка - ... это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

Но результаты обследований последних лет свидетельствуют о том, что здоровье детей с каждым годом ухудшается. Малоактивный образ жизни, компьютерные игры, экологические проблемы, эпидемии болезней - все это отрицательно влияет на здоровье будущих граждан.

Актуальность данной проблемы обусловлена ещё и потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании так как, судя по статистике, лишь малая часть детей относятся к числу здоровых. Таким образом, каждому из нас, необходимо учитывать, что присутствующий на занятии ребенок, как правило, не здоров.

Усугубление состояния здоровья связано с особенностями современного образовательного процесса: интенсификацией обучения, снижением двигательной активности, кабинетной системой обучения, увеличением нервно-психической нагрузки на ребенка.

Поэтому, каждое занятие должно быть приятными для ребенка, при планировании и проведении любого мероприятия педагог должен помнить заповедь здоровьесберегающей педагогики: “Не навреди!”

Для того чтобы помочь детям сохранить физическое и психическое здоровье, не нужно организовывать ничего невероятного, просто необходимо серьезно заниматься формированием культуры здоровья.

Как помочь детям, как сделать так, чтобы они начали жить активной, здоровой и интересной жизнью?

Ответом на этот вопрос является внедрение в работу педагогов рекомендаций, приемов, технологий, которые связаны со здоровьесбережением.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий важно и потому, что они:

- обеспечивают эмоциональный подъём учащихся;
- снижают уровень тревожности;
- «разгружают» мозг за счёт работы правого полушария, отвечающего за образное мышление (в то время, как современные методики связаны с перегрузкой левого полушария мозга);
- облегчают процесс запоминания материала;
- формируют познавательный интерес к учёбе.

Таким образом, одной из главных задач образовательных учреждений становится задача воспитания у детей стремления к здоровому образу жизни.

Задачей дополнительного образования является создание максимально благоприятных условий для развития способностей каждого ребёнка, воспитание свободной, интеллектуально-развитой, духовно-богатой, физически здоровой, творчески мыслящей личности, ориентированной на общечеловеческие нравственные ценности, способной к самореализации в условиях современного общества.

В этом и состоит суть педагогической заботы о здоровье ребенка.

Причины формирования культуры здоровья в детском и подростковых периодах:

- фундамент здоровья человека закладывается в детстве, а, следовательно, здоровые интересы, потребность к физическому совершенствованию, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;

- в детском и подростковом возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых и осознаваемых ребенком в специально проектируемой деятельности;

- школьный период в развитии наиболее синтетичен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Я уверена, что каждый педагог на своем занятии может много сделать для изменения проблемы здоровья детей. Главное, понимать значимость проблемы, последовательно следовать выбранному направлению, уметь применять на практике здоровьесберегающие технологии.

Предлагаемая программа «Здоровое поколение» направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий и валеологического образования в образовательный процесс учреждений дополнительного образования.

В реализации программы задействованы все службы: администрация, педагоги, педагоги-организаторы, педагог-психолог, родители.

Цель и задачи программы

Цель программы:

Целью данной программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся, создание наиболее благоприятных

условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи программы:

- Развивать устойчивый интерес детей и подростков к здоровому образу жизни;
- Формировать ценностные представления о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья;
- Воспитывать ответственное отношение к состоянию своего здоровья;
- Организовать воспитательные мероприятия, направленные на профилактику и запрещения курения, употребления алкогольных напитков и наркотических средств;
- Формировать представления о ценности занятий физической культурой и спортом

Основополагающие принципы программы

1. Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.
2. Учёт познавательной активности в двигательной деятельности.
3. Единство физического и психического развития.
4. Наглядность.
5. Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.
6. Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.
7. Учёт возрастно-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

Механизм реализации программы

«Здоровое поколение»

1 этап – Подготовительный:

- ✓ создание нормативно-правовой базы, разработка документации;
- ✓ разработка и создание программы;
- ✓ подбор кадров;
- ✓ Учебно-методическое обеспечение.

2 этап – Организационный:

- ✓ проведение анкетирования и выявление знаний о ЗОЖ.
- ✓ знакомство с программой и этапами её реализации.
- ✓ запуск программы;

3 этап – Основной:

- ✓ реализация планов обеспечивающих выполнение программного материала.
- ✓ регулирование выполнения программы.
- ✓ текущий мониторинг выполнения программы.

4 этап – Заключительный:

- ✓ анализ результатов работы – анкетирование, отчёт;
- ✓ оформление информационной продукции по реализации программы «Здоровое поколение» (фотоальбом, фотогазета, презентация);
- ✓ размещение информации о итогах программы (на сайте МБОУ ДОД ЦТ «Радуга»);
- ✓ анализ предложений детьми, родителями, педагогами, внесёнными по деятельности программы

Реализация программы «Здоровое поколение»

Одной из приоритетных задач образовательного учреждения является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни.

Центр детского творчества - это многопрофильное учреждение дополнительного образования, центр культурно - досуговой и методической работы.

Основные направления, по которым реализуются образовательные программы для детей:

- художественное
- туристско-краеведческое
- физкультурно-спортивное
- естественнонаучное
- социально-педагогическое

Программа «Здоровое поколение» является вариативной, многофункциональной и разноплановой и реализуется во всех направлениях по которым работает учреждение.

Реализация программы проходит:

- по направлениям:

организация учебного процесса,
организация воспитательных мероприятий,
работа с кадрами,
работа с родителями

- по видам деятельности:

Образовательная деятельность предусматривает мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирования у детей отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха.

Оздоровительная деятельность способствует формированию культуры физического здоровья, интереса к спорту, мотивирует детей на заботу о своем здоровье и активный отдых. Физические нагрузки, свежий воздух, знакомство с красивыми уголками природы, проведение оздоровительных и различных спортивно-развлекательных мероприятий способствует созданию положительного физиологического и психологического фона.

Культурно-досуговая деятельность состоит из мероприятий (творческие конкурсы рисунков, стихов; изготовление плакатов; театрализованные игровые программы и т. д.), Получение новых знаний при подготовке к мероприятиям различной направленности по ЗОЖ (викторинам, конкурсам и т. п.) приводит к обогащению мировоззрения, что, в свою очередь, сказывается на изменении личностного поведения каждого обучающегося.

Каждое направление учреждения реализует свой план по здоровьесберегающим технологиям, который соответствует его специфике.

Планы всех направлений состоят из **3-х разделов** и могут быть использована в целом виде или следующими отдельными разделами:

- Реализация информационно-пропагандистских мероприятий с детьми и подростками, направленных на формирование и пропаганду здорового образа жизни;
- Повышение профессиональных представлений педагогов о культуре здорового образа жизни и здоровьесберегающем воспитании;
- Повышение уровня компетентности родителей в вопросах профилактики вредных привычек, различных форм асоциального поведения, оказывающих отрицательное влияние на здоровье ребенка.

Кроме того планы могут реализовываться как самостоятельно по своему профилю, так и с планами другой направленности. (см. Приложение)

Типы технологий:

- **Здоровьесберегающие** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
- **Оздоровительные** (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)
- **Технологии обучения здоровью** (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
- **Воспитание культуры здоровья** (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий:

- ✓ чёткое представление целей и постановка задач;
- ✓ конкретное планирование деятельности;
- ✓ кадровое обеспечение программы;
- ✓ методическое обеспечение программы;
- ✓ педагогические условия;
- ✓ материально-техническое обеспечение.



Организация учебного процесса

Образовательные и воспитательные мероприятия по ЗОЖ проводятся в объединениях и в коллективно-творческих мероприятиях учреждения и направлены на профилактику различных форм вредных привычек и пропаганду здорового образа жизни.

Виды здоровьесберегающих технологий:

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности: наличие исправного оборудования, соблюдение обучающимися правил по охране труда и противопожарной безопасности, беседы о правилах поведения на перемене, в помещении и на улице.

Экологические здоровьесберегающие технологии: озеленение учебного кабинета, осуществление экологического образования на занятиях в экологических кружках..

Защитно – профилактические технологии: выполнение СанПиНов.

Компенсаторно - нейтрализующие технологии:

продолжительность занятий от 30 до 40 мин.

В связи с этим решена достаточно сложная задача по интеграции оздоровительного процесса в учебный план в расписании занятий объединений. В учебный план включены минутки здоровья с учетом возрастных особенностей детей. В режим работы ЦТ «Радуга» в обязательном порядке введены эмоциональные разрядки и «минутки покоя», релаксационные упражнения; создание благоприятной атмосферы и ситуаций успеха.

Сохранение физического и нравственного здоровья: создание благоприятной пространственной среды, доверительной системы отношений.

К здоровьесберегающим образовательным технологиям обучения следует отнести соблюдение двигательного режима:

- физминутки (не менее двух минут на 10 и 20 минутах);
- упражнения на снятия статического напряжения (эмоциональные разрядки и минутки «покоя»);
- гимнастика (пальчиковая, корригирующая, дыхательная,);
- прогулки с повышенной динамической активностью;
- тренинги;
- спортивные часы;
- упражнения на снятия статического напряжения (изменение позы);
- элементы самомассажа;
- упражнения на релаксацию.

В процессе прохождения мероприятий воспитанники участвуют в групповой и коллективной деятельности.

Формы проведения массовых мероприятий

Темы мероприятий предусматривают различные формы усвоения теоретических и практических знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек:

- Беседы «Влияние вредных привычек на здоровье»;
- Акции «Займись спортом – стань первым!», «Меняю сигарету на конфету!»; «Мы – здоровое поколение!»;
- Конкурсы рисунков, социальных плакатов;
- КВН;
- Спортивно-игровые программы «Будь здоров!»;
- Недели здоровья;
- День здоровья;
- Уроки здоровья;
- Путешествия по станциям «Нет вредным привычкам!»
- Презентации;
- Мастер-классы, тренинги для волонтеров и педагогов по темам:
«Современные формы работы с молодежью по пропаганде «Здорового образа жизни»

Ожидаемые конечные результаты программы

1. Повышение функциональных возможностей организма обучающихся.
2. Рост уровня физического развития и физической подготовленности детей.
3. Повышение приоритета здорового образа жизни.
4. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
5. Повышение уровня самостоятельности и активности в двигательной деятельности.

6. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья обучающихся.

7. Поддержка родителями деятельности учреждения по воспитанию здоровых детей.

Способы проверки результативности программы

- Анкетирование;
- Отзывы родителей;
- Участие в районных и региональных Акциях;

Литература

1. *Васильев О.С., Филатов Ф.Р.* Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студентов высш. Учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 325 с.
2. *Выгодский Л.С.* Педагогическая психология/ под ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика, 1991. – 467 с.
3. *Гребенников И.В.* Основы семейной жизни. М., 1990. – 46 с.
4. Здоровье молодежи – забота общества: Доклад Исследовательской группы ВОЗ по проблемам молодежи в свете Стратегии достижения здоровья для всех к 2000 г. М.: Медицина, 1987. – 128 с.
5. Здоровье: Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов / Под редакцией В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной. Ярославль: Аверс Пресс, 2003. 2-е изд., доп. и испр. – 440 с.
6. *Ильенков Э.В.* Что же такое личность // С чего начинается личность. М.: Политиздат, 1979. – 223 с.
7. *Исакова О.П.* Психологические основы профилактики наркозависимости. – СПб.: КАРО, 2004. – 201 с.
8. *Каптерев П.Ф.* О семейном воспитании: учебное пособие / Сост. и автор. коммент. И.Н. Андреева. М.: Академия, 2000. – 29 с.
9. *Личко А.К.* Психопатии и акцентуации характеров у подростков. Л., 1977. Дайджест. – 46 с.
10. *Мудрик А.В.* Социальная педагогика: учебное пособие / Под ред. Сластенина В.А. М.: Академия, 2000. – 85 с.
11. *Немов Р.С.* Психология. В 2-х кн. Кн. 2. Психология образования. М.: Просвещение, 1995. – 57 с.
12. *Петрусинский В.В.* Игры: обучение, тренинг, досуг... М.: Новая школа, 1994. – 67 с.
13. Проект «Школа здоровья» / Под общей редакцией И.В. Кузнецовой. М.: Полиграф сервис, 1999. – 208 с.
14. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под редакцией Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003. – 600 с.
15. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – 234 с.
16. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Для классных руководителей 5-9 кл.: Учебно-методическое пособие / Под ред. Л.В. Баль, С.В. Баранова. М.: Гуманист. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 135 с