

Программа
«КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Разработчик: Ю.В.Шурыгина, руководитель физического воспитания

Пояснительная записка

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм подростков в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

В понятие здоровый образ жизни входят разные составляющие, но базовыми считаются:

- воспитание у обучающихся здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;
- отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;
- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их.

Программа определяет пути развития системы здорового образа жизни в КГБ ПОУ «ККТиС» и направлена на дальнейшее формирование сознания о здоровом образе жизни обучающихся.

Программа, опирается на принципы системности, планомерности, комплексного сочетания мер воспитательного воздействия, направленных в целом на каждого обучающегося.

Реализация программы призвана повышать у обучающихся интерес к здоровому образу жизни, к физическому совершенствованию, раскрыть ценности физической культуры, понимание жизненной необходимости физкультурно-оздоровительных занятий, популяризировать самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Программа помимо мероприятий направленных на укрепление физического здоровья обучающихся предусматривает и агитационную работу, направленную создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике.

Ключевые понятия

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья.

Принятие профилактических мер, с целью устранения причин и последствий болезней.

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации.

Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни.

Паспорт программы

Название программы	Программа группы по здоровому образу жизни обучающихся КГБ ПОУ «ККТиС»
Нормативно-правовое обоснование	1. Закон РФ «Об образовании», 2. Закон РФ «О физкультуре и спорте в РФ» 3. Указ Президента РФ «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» 4. Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
Основание для разработки программы	1. Краевые программы по физической культуре и здоровому образу жизни. 2. Локально-правовые акты учреждений (приказы, решения педсоветов и методических объединений и др.)
Цель программы	Создание системы здоровьесберегающего образовательного пространства через становление активной жизненной позиции и формирование ценностей ЗОЖ.
Задачи программы	1. Пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся. 2. Вовлечение большего количества обучающихся и работников в здоровый образ жизни. 3. Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися в урочное и внеурочное время. 4. Выявление спортивного потенциала у обучающихся; 5. Проводить мониторинг основных показателей физического развития и здоровья обучающихся.
Сроки реализации	Программа рассчитана на учебный год 2017-2018гг.
Структура программы	1. Паспорт 2. Пояснительная записка 3. Деятельность по здоровьесберегающему воспитанию и физкультурно-оздоровительной работе
Направление работы	Программа представляет комплекс мероприятий, акций, создание проектов, творческий дел, разовых мероприятий направленных на реализацию задач по физическому и здоровьесберегающему воспитанию в колледже.
Исполнители программы	Руководитель физического воспитания, преподаватели физического воспитания, преподаватели биологии
Критерии ЗОЖ	1. Уровень знаний, умений и навыков (ЗУН), в области здорового образа жизни. 2. Характер и мотивация участия обучающихся в деятельности связанной со здоровым образом жизни.
Ожидаемые конечные результаты программы	Конечным результатом реализации Программы должна стать мотивация обучающихся к здоровому образу жизни, социализации в дальнейшей самостоятельной жизни, развитие компетенций. Создание системы воспитания обучающихся, способствующей воспитанию здорового человека, ответственного за свою судьбу. Снижение числа обучающихся, состоящих на учете за правонарушения, склонных к вредным привычкам. Повышение количества обучающихся, занимающихся в кружках и спортивных секциях. Развитие потребности занятий физической культурой и спортом. Полное удовлетворение интересов и потребностей, обучающихся в доп. образовании. Создание единого воспитательного пространства всеми заинтересованными учреждениями и организациями.
Система контроля за реализацией программы	1. Группа по реализации программы «Культура здорового образа жизни», в установленном порядке предоставлять отчет о проделанной работе. 2. Выступления на педагогическом совете, методических комиссиях, совещаниях о ходе реализации программы.

Спортивно-оздоровительный модуль

Программы «Культура здорового образа жизни» 2017-2018 учебный год

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственные
1.	Организация работы спортивных секций	Сентябрь 2017г.	Гребнева Г. А. зам.директора по УВР, Чернышева М.В. зам руководителя отделения ППКРС по УВР, Шурыгина Ю.В. руководитель физ. Воспитания, преподаватели физического воспитания
2.	Спартакиада по легкой атлетике	Сентябрь 2017г.	Гребнева Г. А. зам.директора по УВР, Чернышева М.В. зам руководителя отделения ППКРС по УВР, Шурыгина Ю.В. руководитель физ. Воспитания, преподаватели физического воспитания
3.	Праздник «Золотая осень»	Сентябрь 2017г.	Гребнева Г. А. зам.директора по УВР, Чернышева М.В. зам руководителя отделения ППКРС по УВР, Шурыгина Ю.В. руководитель физ. Воспитания, преподаватели физического воспитания, кураторы учебных групп, соц.педагоги
4.	Первенство по дартсу	Октябрь 2017	Гребнева Г. А. зам.директора по УВР, Чернышева М.В. зам руководителя отделения ППКРС по УВР, Шурыгина Ю.В. руководитель физ. Воспитания, преподаватели физического воспитания
6.	Первенство настольному теннису	Октябрь 2017	Шурыгина Ю.В. руководитель физ. воспитания, преподаватели физического воспитания
7.	Первенство по пауэрлифтингу	Октябрь 2017	Шурыгина Ю.В. руководитель физ. воспитания, преподаватели физического воспитания
8.	Соревнования по минифутболу среди групп колледжа	Ноябрь 2017	Шурыгина Ю.В. руководитель физ. воспитания, преподаватели физического воспитания
9.	Региональные соревнования по пауэрлифтингу	Ноябрь 2017	Шурыгина Ю.В. руководитель физ. воспитания, преподаватели физического воспитания
10.	Первенство по шахматам	Ноябрь 2017	Шурыгина Ю.В. руководитель физ. воспитания, преподаватели физического воспитания
11.	Веселые старты среди групп 1 курса	Декабрь 2017	Шурыгина Ю.В. руководитель физ. воспитания, преподаватели физического воспитания
12.	Личное первенство ПОУ по шахматам	Январь 2018	Шурыгина Ю.В. руководитель физ. воспитания, преподаватели физического воспитания
13.	Личное первенство колледжа по шахматам	Январь 2018	Шурыгина Ю.В. руководитель физ. воспитания, преподаватели физического воспитания
14.	Региональные соревнования по шахматам	Январь 2018	Шурыгина Ю.В. руководитель физ. воспитания, преподаватели физического воспитания
15.	Региональные соревнования по настольному теннису	Февраль 2018	Шурыгина Ю.В. руководитель физ. воспитания, преподаватели физического воспитания
16.	Первенство ПОУ по волейболу	Февраль 2018	Шурыгина Ю.В. руководитель физ. воспитания, преподаватели физического воспитания
17.	Военно-спортивный праздник «Вперед, молодежь!»	Февраль 2018	Гребнева Г. А. зам.директора по УВР, Чернышева М.В. зам руководителя отделения ППКРС по УВР, Шурыгина Ю.В. руководитель физ. Воспитания, преподаватели физического воспитания, кураторы учебных групп, соц.педагоги
18.	Первенство ПОУ по армреслингу	Февраль 2018	Шурыгина Ю.В. руководитель физ. воспитания, преподаватели физического воспитания
19.	Региональные соревнования по волейболу	Март 2018	Шурыгина Ю.В. руководитель физ. воспитания, преподаватели физического воспитания
20.	Эстафета посвященная 8 марта «А, ну-ка девушки!»	Март 2018	Гребнева Г. А. зам.директора по УВР, Чернышева М.В. зам руководителя отделения ППКРС по УВР, Шурыгина Ю.В. руководитель физ. Воспитания, преподаватели физического воспитания, кураторы учебных групп, соц.педагоги
21.	Региональные соревнования по минифутболу	Апрель 2018	Шурыгина Ю.В. руководитель физ. воспитания, преподаватели физического воспитания
22.	Первенство ПОУ по баскетболу	Апрель 2018	Шурыгина Ю.В. руководитель физ. воспитания, преподаватели физического воспитания
23.	Спортивный флешмоб посвященной ВОВ	Апрель 2018	Шурыгина Ю.В. руководитель физ. воспитания, преподаватели физического воспитания
24.	Первенство ПОУ по прыжкам с места	Апрель 2018	Шурыгина Ю.В. руководитель физ. воспитания, преподаватели физического воспитания
25.	Участие в традиционной легкоатлетической эстафете посвященной	Май 2018	Шурыгина Ю.В. руководитель физ. воспитания, преподаватели физического воспитания

	ВОВ		
26.	Региональные соревнования по баскетболу	Май 2018	Шурыгина Ю.В. руководитель физ. воспитания, преподаватели физического воспитания
27.	Проведение военно-спортивного праздника посвященного Дню защиты детей	Июнь 2018	Гребнева Г. А. зам.директора по УВР, Чернышева М.В. зам руководителя отделения ППКРС по УВР, Шурыгина Ю.В. руководитель физ. Воспитания, преподаватели физического воспитания, кураторы учебных групп, соц.педагоги

План мероприятий, проводимых по реализации программы ЗОЖ 2017- 2018 учебный год 2017г.

Номер	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственные
1.	1.Составление и утверждение планов совместной работы -МУЗ ГКВД -МУЗ ГНД -КФКГУ «КМСМП» 2.Выборы актива творческой группы 3.Составление и согласование плана акций «Здоровье»	Сентябрь 2017г.	Ульянова Д.А., психолог, Ахметшина Ю.В.,
2.	Неделя пропаганды и профилактики здорового образа жизни 1.Акция для первокурсников «Мой выбор здоровье» 2.ЗОЖигательный марафон «Поколение новое за продвижение здоровое» 3.Конкурс фотографий «Со здоровьем подружись - выбирай активную жизнь!» 4.Тематическая линейка «Самое ценное в человеке здоровье!»	Октябрь 2017г.	Гребнева Г. А. зам.директора по УВР, Чернышева М.В. зам руководителя отделения ППКРС по УВР, Шурыгина Ю.В. руководитель физ. Воспитания, преподаватели физического воспитания, кураторы учебных групп, соц.педагоги, психолог
3.	1.Акция «Сигарета – это яд, будем кушать шоколад!» 2. Конкурс стенгазет, рисунков и плакат посвященный Дню матери России «Нет выше звания, чем мама!»	Ноябрь 2017г.	Гребнева Г. А. зам.директора по УВР, Чернышева М.В. зам руководителя отделения ППКРС по УВР, Шурыгина Ю.В. руководитель физ. Воспитания, преподаватели физического воспитания, кураторы учебных групп, соц.педагоги, психолог
4.	1. Проведение анкетирования «Что ты знаешь о СПИДе?» 2. Проведение анкетирования «Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья»	Декабрь 2017г.	Гребнева Г. А. зам.директора по УВР, Чернышева М.В. зам руководителя отделения ППКРС по УВР, Шурыгина Ю.В. руководитель физ. Воспитания, преподаватели физического воспитания, кураторы учебных групп, соц.педагоги, психолог
5.	1. Проведение мониторинга автотранспортной нагрузки и расчетная оценка количества выброса вредных веществ в воздух в районе КГБ ПОУ «ККТиС». 2. Показ презентаций в холе учебного заведения «Профилактика вирусных заболеваний». 3. «Современный студент – за здоровый образ жизни!» - конкурс карикатур. 4. Проведение анкетирования «Умее ли Вы вести здоровый образ жизни и производительно работать?» 5. «Зачем мне быть здоровым?!» - конкурс презентаций. 6. Проведение индивидуальных консультаций нарколога с обучающимися	Январь 2018г.	Гребнева Г. А. зам.директора по УВР, Чернышева М.В. зам руководителя отделения ППКРС по УВР, Шурыгина Ю.В. руководитель физ. Воспитания, преподаватели физического воспитания, кураторы учебных групп, соц.педагоги, психолог, преподаватели биологии

6.	<p>1. Проведение анкетирования в рамках акции «Поможем зимующим птицам».</p> <p>2. Показ презентаций в рамках акции «Поможем зимующим птицам».</p> <p>3. Проведение мониторинга за городскими зимующими птицами в разных районах города г. Комсомольска-на-Амуре. Выработка рекомендаций по увеличению численности птиц.</p> <p>4. Проведение выставки рисунков в рамках акции «Поможем зимующим птицам».</p> <p>5. Проведение анкетирования «Как Ваше здоровье».</p> <p>6. Фотоконкурс, посвященный Дню защитника отечества «Сила и мужество».</p>	Февраль 2018г.	Гребнева Г. А. зам.директора по УВР, Чернышева М.В. зам руководителя отделения ППКРС по УВР, Шурыгина Ю.В. руководитель физ. Воспитания, преподаватели физического воспитания, кураторы учебных групп, соц.педагоги, психолог, преподаватели биологии
7.	<p>1. Входная диагностика обучающихся «Оценка уровня здоровья по основным функциональным системам».</p> <p>2. Входная диагностика обучающихся «Правильно ли Вы питаетесь?»</p> <p>3. Входная диагностика обучающихся «Анкета для определения осведомленности о пагубности курения».</p> <p>4. Показ презентаций в холе учебного заведения «Здоровое питание», «Вред табакокурения».</p> <p>5. Конкурс, посвященный Международному дню счастья: «Составить эмблему гармоничной семьи».</p> <p>6. Конкурс написания песни, стихотворения посвященный Международному женскому дню: «Милые, родные, ненаглядные».</p>	Март 2018г.	Гребнева Г. А. зам.директора по УВР, Чернышева М.В. зам руководителя отделения ППКРС по УВР, Шурыгина Ю.В. руководитель физ. Воспитания, преподаватели физического воспитания, кураторы учебных групп, соц.педагоги, психолог, преподаватели биологии
8.	<p>1. Входная диагностика учащихся «Ваше здоровье».</p> <p>2. Входная диагностика учащихся «Тест Остберга (определение типа суточной работоспособности)».</p> <p>3. Показ презентаций в холе учебного заведения «Профилактика наркозависимости», «Профилактика злоупотребления энергетических напитков».</p> <p>4. Классный час, посвященный «Всемирному дню здоровья».</p>	Апрель 2018г.	Гребнева Г. А. зам.директора по УВР, Чернышева М.В. зам руководителя отделения ППКРС по УВР, Шурыгина Ю.В. руководитель физ. Воспитания, преподаватели физического воспитания, кураторы учебных групп, соц.педагоги, психолог, преподаватели биологии
9.	1. Входная диагностика учащихся «Умее-	Май 2018г.	Гребнева Г. А. зам.директора по

	<p>те ли Вы вести здоровый образ жизни?»</p> <p>2. Входная диагностика учащихся «Оценка знаний основ здорового образа жизни».</p> <p>3. Показ презентаций в холе учебного заведения «Профилактика злоупотребления алкоголя».</p> <p>4. Проведение тематической линейки, посвященной Международному дню семьи.</p> <p>5. Проведение конкурса, посвященного Международному дню семьи: «Домашний декор» – это вещи и украшения, сделанные своими руками.</p>		<p>УВР, Чернышева М.В. зам руководителя отделения ППКРС по УВР, Шурыгина Ю.В. руководитель физ. Воспитания, преподаватели физического воспитания, кураторы учебных групп, соц.педагоги, психолог, преподаватели биологии</p>
--	---	--	--