

# ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## Пояснительная записка

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Здоровье каждого человека, прежде всего, зависит от усилий, которые он прилагает для укрепления своего здоровья, и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни (ЗОЖ.).

Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребенка. Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребенка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству. Чтобы успешно справиться с этой задачей, родители должны иметь определенную теоретическую и практическую подготовку в этих вопросах.

### Цель программы:

Улучшение состояния здоровья и качества жизни обучающихся путём формирования у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.

### Задачи программы:

- \* сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- \* научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- \* научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- \* сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- \* сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- \* дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- \* дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- \* обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- \* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- \* сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- \* сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

### **Ожидаемые результаты**

Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

Повышение уровня физической подготовки школьников.

Снижение количества наиболее часто встречающихся в школьном возрасте заболеваний.

Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.

Повышение социальной защищённости детского населения.

Сохранить привычки к здоровому образу жизни у младших школьников помогут предлагаемые 40 занятий (с 1-го по 4-ый классы). Каждые 10 занятий посвящены отдельной теме:

1-ый класс - «Чистота - залог здоровья»

2-ой класс - «Моя семья»

3-ий класс - «О вредном и полезном»

4-ый класс - «Мои друзья и одноклассники».

Большая часть этих занятий проводится в форме бесед, деловых игр, тренингов и т. д.

Занятия должны приносить обучающимся чувство удовлетворения, лёгкости и радости и желание прийти на занятие снова.

### **1 класс**

#### **«Чистота - залог здоровья»**

1. Что такое здоровье и что такое болезнь (беседа).
2. Знакомьтесь - Гигиена! (беседа).
3. Для чего нужна утренняя гимнастика (практикум).
4. Если хочешь быть здоров - закаляйся! (беседа).
5. Глаза - помощники человека (беседа).
6. Как нужно отдыхать на перемене и почему (беседа).
7. От чего зависит правильная осанка (беседа, практикум).

**2 класс**  
**«Моя семья»**

1. Есть ли режим в природе? (на примере растений и животных Красноярского края) - беседа.
2. Составление режима дня (проектная работа).
3. Здоровый образ жизни моей семьи (беседа).
4. Как сохранить свое здоровье до самой старости (мастерская общения).
5. Правила здорового образа жизни (проектная работа).
6. Нужно ли заниматься физкультурой? (мастерская общения).
7. Режим просмотра телевизора, компьютерных игр (беседа).
8. Бережное отношение к пожилым людям (беседа).
9. Дорога к доброму здоровью (игра- путешествие).
10. Папа, мама, я - спортивная семья (соревнование).

**3 класс**  
**«О вредном и полезном»**

1. Может ли Земля болеть? (просмотр видеофильмов).
2. О вредной и полезной пище (конкурс плакатов).
3. Витаминная семья (мастерская общения).
4. Питательные вещества (беседа).
5. Меню из трех блюд на всю жизнь (белки, жиры, углеводы) - (беседа).
6. Зачем человеку нужна одежда (беседа).
7. Гигиенические требования к одежде (беседа).
8. Почему некоторые привычки называют вредными? (беседа).
9. НЕТ!- вредным привычкам (конкурс плакатов).
10. Советы Айболита.

**4класс**  
**«Мои друзья и одноклассники»**

1. Эмоции, чувства, здоровье (мастерская общения).
2. Музыка лечит, музыка учит (практическое занятие).
3. Смех продлевает жизнь (мастерская общения).
4. Умеем ли мы правильно отдыхать? (беседа).
5. Природа Красноярского края, как источник отдыха и восстановления сил (просмотр видеофильмов).
6. Наши зеленые друзья (беседа).
7. Жизнь без вредных привычек! (конкурс плакатов).
8. День здоровья (участие в соревнованиях).
9. Для чего нужно беречь окружающую среду (беседа).
10. В здоровом теле - здоровый дух! (спортивный праздник).

Чтобы повысить работоспособность учащихся первой ступени обучения ежедневно будут заниматься в спортзале на подвижных переменах, а во время урока для снятия утомления организуются физкультминутки. Один раз в четверть учащиеся начальных классов являются активными участниками Дней Здоровья.

С целью отслеживания индивидуальных траекторий (физического развития и двигательной подготовленности) на каждого ребёнка будет заведен паспорт здоровья.

Для формирования мотивации на ведение здорового образа жизни будут проведены конкурсы: «Самый здоровый класс», «Самый спортивный класс».

## **Комплекс лечебной гимнастики при заболевании миопией**

### *Комплекс № 1*

Упражнение № 1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с., а затем открыть на 3-5 с.—6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

Упражнение № 2. Выполняется сидя. Быстрые моргания в течение 1-2 мин. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение № 3. Выполняется стоя. I. Смотреть прямо перед собой 2-3 с. II. Поставить палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз. III. Перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 с. IV. Опустить руку 10-12 раз.

Упражнение № 4. Выполняется сидя. I. Опустить веки. II. Массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

Упражнение № 5. Выполняется сидя. I. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко. II. Спустя 1-2 с. снять пальцы с века 3-4 с. Упражнение улучшит циркуляцию внутриглазной жидкости.

### *Комплекс № 2*

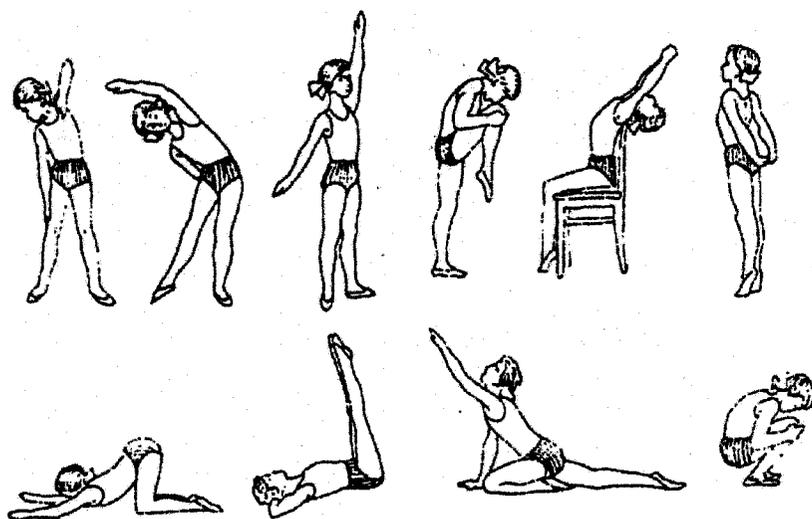
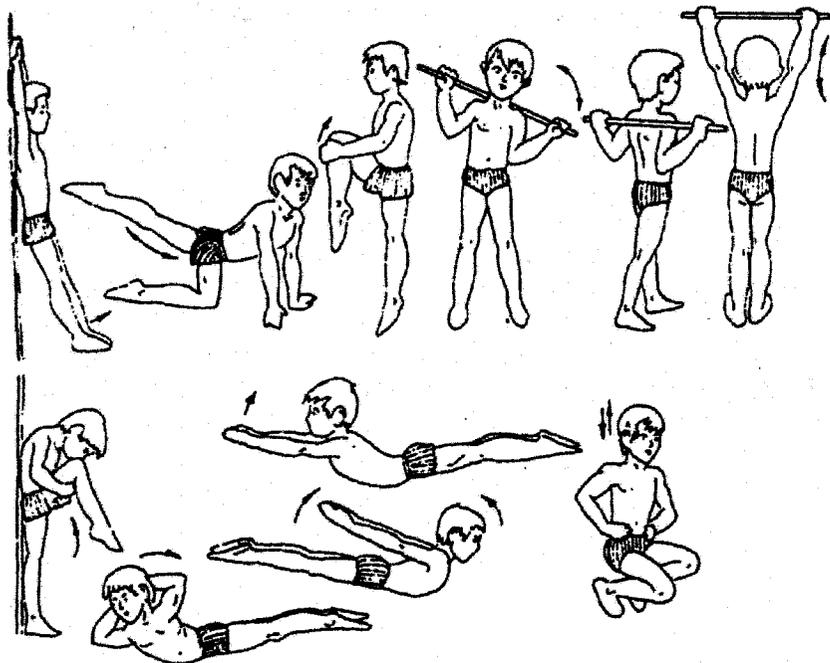
Упражнение № 1. Выполняется стоя. Руки на ширине плеч и на уровне глаз. Посмотреть на правый верхний угол комнаты, перевести взор на конец пальца левой руки, посмотреть на левый верхний угол комнаты. Перевести взор на конец пальца правой руки 3-4 раза. Упражнение развивает сложные координационные движения глаз.

Упражнение № 2. Выполняется сидя. I. Поднять вверх глаза. Сделать ими круговые движения по часовой стрелке, потом против часовой стрелки 3-6 раз. Упражнение повышает устойчивость вестибулярных реакций.

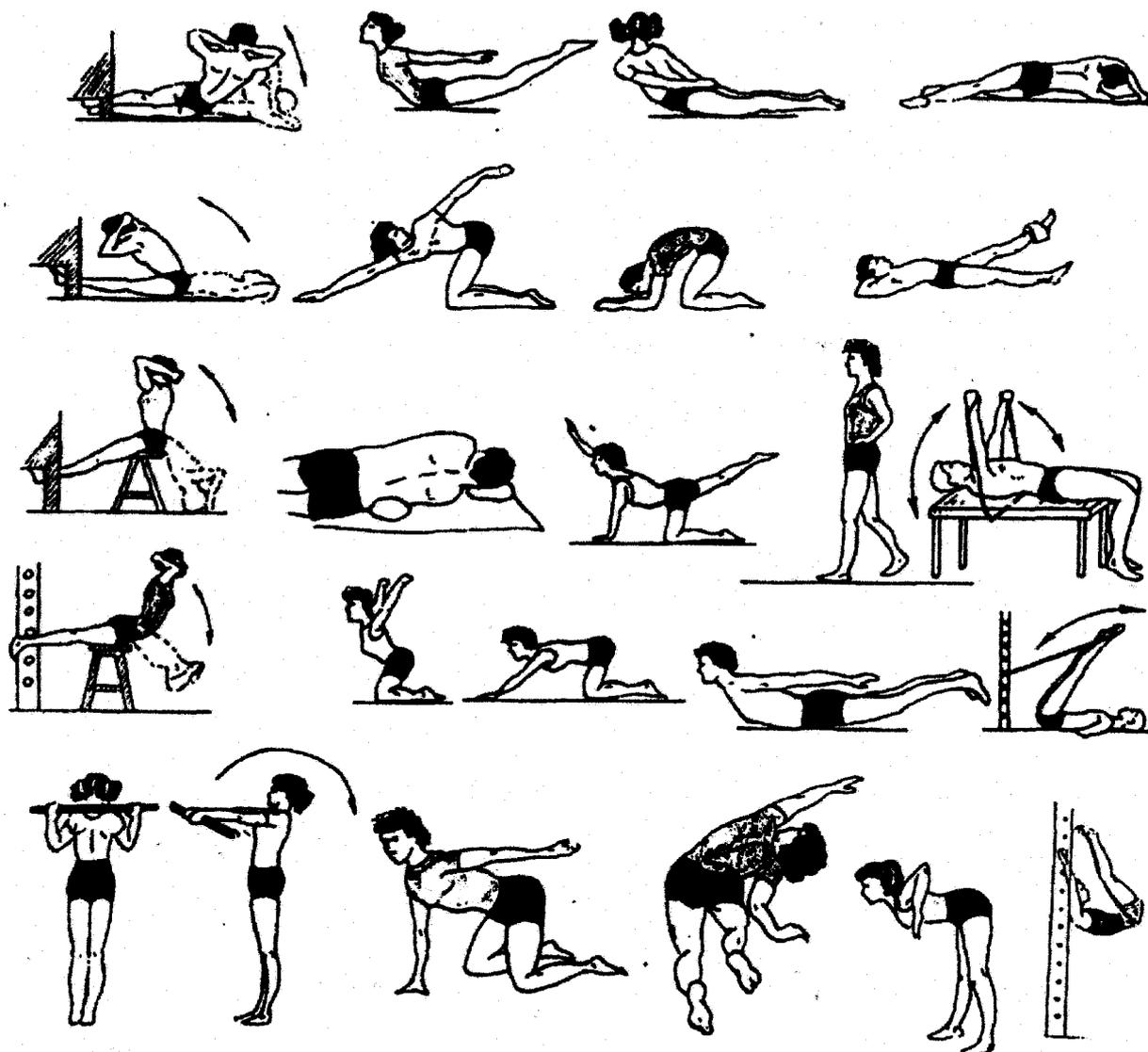
Упражнение № 3. Выполняется сидя. Веки закрыть. I. Поднять глаза вверх. II. Опустить глаза вниз. III. Повернуть глаза вправо, влево 6-8 раз.

Упражнение № 4. Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. I. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги. II. Поднять голову, посмотреть на правый верхний угол комнаты. III. Опустить голову, посмотреть на левый верхний угол комнаты 3-4 раза. Упражнение способствует координации движений глаз и головы.

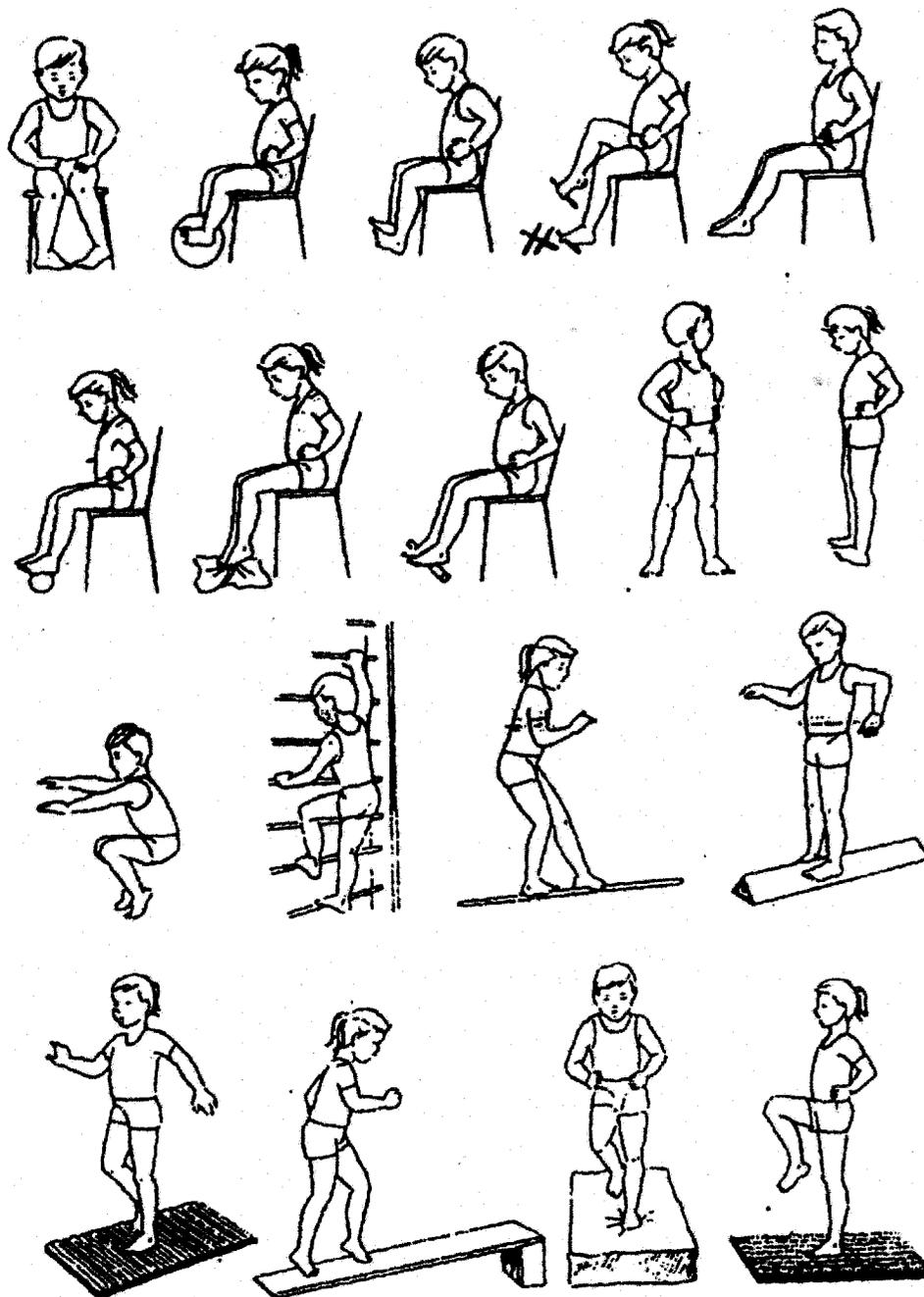
*Данные упражнения в целях профилактики появления близорукости и её прогрессирования.*



**Примерный комплекс ЛГ при нарушении осанки**



**Примерный комплекс ЛГ при сколиозе позвоночника**



**УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ**