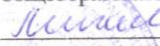


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Елеевская средняя общеобразовательная школа»**

«Принято»
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.16 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Елеевская средняя
общеобразовательная школа»
 /Т.В.Михеев/
Приказ № 115/1 от 29.08.16 г.

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - НАШ ВЫБОР!»

*Высшее благо достигается на основе
полного физического и умственного
здоровья.*

Марк Туллий Цицерон

В последние годы законодательные документы, формулирующие государственную политику в области образования, подчеркивают приоритетность задач воспитания подрастающего поколения. Одной из стратегических целей государственной политики является создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни.

Здоровье подрастающего поколения - важный показатель качества жизни общества и государства. Стратегические направления государственной политики в области сохранения здоровья подрастающего поколения регламентируются федеральным и региональным законами «Об образовании», Семейным кодексом Российской Федерации, «Основами законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан».

В целях совершенствования физкультурно-спортивной работы, популяризации здорового образа жизни всех участников образовательного процесса Образовательного учреждения, дальнейшего развития материально-технической спортивной базы школы разработана данная программа.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Здоровый образ жизни - это наш выбор» представляет собой логическую взаимосвязанную систему элементов, включающую:

- ✓ определение понятия здорового образа жизни;
- ✓ ключевые приоритеты как факторы здорового образа жизни, а также задачи, направленные на реализацию каждого фактора.

Здоровый образ жизни - понятие, включающее в себя индивидуальную систему поведения современного человека, обеспечивающую его физическое совершенство, духовное и социальное благополучие и благоприятные условия для успешной учебы, эффективного труда и жизнедеятельности.

Факторы здорового образа жизни - причины и условия, определяющие основные составляющие здорового образа жизни, включая:

- ✓ высокую двигательную активность;

- ✓ благоприятный психоэмоциональный климат; повышение защитных свойств организма;
- ✓ отказ от вредных привычек;
- ✓ организацию быта и досуга.

Стратегической целью предложенной программы является:

- ✓ создание системных условий, способствующих принятию здорового образа жизни как базовой жизненной ценности для всех участников образовательного процесса школы, сохранению и укреплению здоровья учащихся и педагогов;
- ✓ воспитание потребности вести здоровый образ жизни, формирование культуры здоровья.

Принимая во внимание исключительную важность составляющих здорового образа жизни, достижение целей программы предлагается осуществлять в рамках следующих **ключевых приоритетов**:

- Укрепление духовного и нравственного благополучия.
- Формирование положительного общественного мнения об идее здорового образа жизни.
- Создание благоприятных условий для занятия физической культурой и спортом, а также ведения здорового образа жизни в процессе учебы, труда и жизнедеятельности.

Задачи, направленные на содействие физическому совершенству и активному долголетию:

- Вовлечение учащихся, родителей и педагогов школы в занятия физической культурой и спортом.
- Обучение нормам и правилам рационального и полноценного питания.
- Обучение гигиеническим нормам и правилам.
- Реализация комплекса мер, способствующих профилактике и преодолению вредных привычек.
- Обеспечение доступности и качества медицинской помощи, развитие профилактического направления медицинской помощи.

Задачи, направленные на укрепление духовного и нравственного благополучия:

- Развитие новых форм досуга (викторины, игры, беседы, дискуссии и др.), способствующих ведению здорового образа жизни.
- Оказание содействия учащимся в развитии личностных культурных и духовно-нравственных ресурсов, поведенческих навыков.
- Повышение эффективности организации психологической консультационной помощи учащимся.
- Реализация комплекса мер, направленных на формирование у учащихся, родителей и педагогов знаний и навыков конструктивного поведения в стрессовых ситуациях.
- Эффективное использование механизмов предупреждения девиантного (антисоциального) поведения

Задачи, направленные на формирование благоприятного общественного мнения об идее здорового образа жизни:

- Формирование мотивации всех участников образовательного процесса к занятиям физической культурой и спортом, здоровьесберегающему поведению, образовательной, интеллектуально-развивающей деятельности.
- Раскрытие учащимся ценности общения, социальной реализации, отношений с другими людьми, толерантности.
- Укрепление института семьи, возрождение и сохранение преемственных здоровьесберегающих и спортивных семейных традиций.
- Организация информационно-просветительской работы в информационном поле школы, включая социальную рекламу в школьных печатных изданиях.

Общие задачи:

- ✓ превращение охраны здоровья учащихся и охраны природы в одно из приоритетных направлений школы;
- ✓ сотрудничество со специалистами здравоохранения;
- ✓ организация работы по предупреждению детского травматизма;
- ✓ воспитание у школьников экологической грамотности, любви к природе и ответственности за ее сохранение;
- ✓ внедрение новых форм и методов физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

№	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственные
Медицинская и психологическая направленность			
1	Проведение профилактических медицинских осмотров школьников	Ежегодно	Мед. работники
2	Консультирование психологической службы в решении проблем взаимоотношений между участниками образовательного процесса	Систематически	Психологическая служба
3	Создание комнаты психологической разгрузки для учащихся и педагогов. Организация тренингов для педагогов - группа поддержки для профилактики эмоционального выгорания	Постоянно	Психологическая служба
Спортивная направленность			

1	Организация урока физической культуры с учетом индивидуальных особенностей учащихся	Постоянно	Учителя физической культуры
2	Активное привлечение учащихся в спортивные секции	Ежегодно	Учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования
3	Награждение лучших спортсменов школы.	Май	Администрация школы, педагоги дополнительного образования
4	Организация конкурса «Самый спортивный класс»	Ежегодно	Учитель физической культуры
5	Проведение массовых спортивных праздников с участием выпускников, родителей, педагогов	Ежегодно Сентябрь	Зам. директора по ВР, учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования
6	Спортивные мероприятия: соревнования по футболу, волейболу, баскетболу, теннису; эстафеты «Мама, папа, я - спортивная семья», «Веселые старты» и т.д.	Ежегодно	Учителя физической культуры, тренера-преподаватели
7.	Проведение соревнований по настольному теннису среди учащихся и педагогов школы	1 раз в год	Зам. директора по ВПР
Просветительская направленность			
1	Организация встреч «Олимпийские уроки» с известными спортсменами школы	Ежегодно	Зам. директора по ВР
2	Организация и проведение диспутов и иных форм обсуждения по актуальным вопросам здорового образа жизни	В течение года	Органы ученического самоуправления; Кл. рук.

3	Внедрение в программу воспитательной работы классных часов «Уроки здоровья», «Экология и здоровье»,	Ежегодно	Зам. по ВР Кл. рук.
4	Проведение классных часов «Питаемся правильно» для 1-11-х классов	Февраль-апрель	Кл. рук.
5	Проведение бесед направленных на укрепление здоровья девочек подросткового возраста и девушек, - «Красота и здоровье»	Ежегодно	Классные руководители
6	Классные часы, беседы по безопасности дорожного движения, безопасности жизнедеятельности	Систематически	Классные руководители,
7	Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни, соблюдению правил личной и общественной гигиены	Систематически	Классные руководители,
9	Проведение фотовыставок «Планета школы - территория здоровья», «Мы за спорт!»	Ежегодно	Зам. директора по ВР
10	Организация и проведение конкурса плаката «Мы за здоровый образ жизни»	Ежегодно	Зам. директора по ВР
11	Освещение спортивных событий школьной жизни в печатных школьных изданиях	Систематически	Педагог-организатор, редколлегия
12	Разработка символики, эмблемы программы «Здоровый образ жизни - это наш выбор!»	Январь	Зам. директора по ВР
14	Создание презентации о лучших спортивных секциях школы, о лучших спортсменах	2015-2016	Совет старшеклассников
Мероприятия для педагогов			

1.	Коллективное посещение театров, музеев, выставочных залов; организация выездных экскурсий	Ежегодно	Профком школы
2.	Организация и проведение для педагогов школы занятий, направленных на улучшение психологического климата в коллективе:	Систематически	Администрация
3.	Спортивные соревнования между педагогами и обучающимися	Ежегодно	Учителя физкультуры

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ДЕСЯТЬ ОСНОВНЫХ ПРИВЫЧЕК

Хотя гены играют немалую роль в формировании телосложения, последние исследования показали, что мы способны повлиять на эту ситуацию и проявить их лучшую сторону. В любой момент нашей жизни клетки жировой ткани могут увеличиться или уменьшиться, и зависит это скорее от образа жизни (питания и физической активности), чем от генов.



Поскольку теория генов уже не имеет прежнего веса, что же определяет, насколько стройной будет наша фигура?

Если бы у вас появилась возможность провести сутки в компании стройного человека, приверженца здорового образа жизни, вы бы непременно заметили несколько вещей, которые отличают его от большинства, ведущего малоподвижный образ жизни. Узнайте, как некоторым людям удается сохранить стройную фигуру и хорошее здоровье до преклонных лет, и постарайтесь перенять эти полезные привычки.

1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом. Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Они разработали фитнес-план и придерживаются его. Такие люди легко засыпают, крепче спят, кроме того, потребность в сне у них меньше, т.е. для восстановления сил им нужно всего несколько часов крепкого сна. Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.

2. Будьте готовы. Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок. Кстати, к тренировкам они относятся так же серьезно, как к деловым встречам или социальным обязательствам.

3. Делайте утреннюю зарядку. Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение. Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на

множество решений, которые мы принимаем в течение дня.

4. Планируйте режим питания. Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом тренировок и точно знают, что съедят и когда. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи и закусок, но не стоит пускать питание на самотек. Если вы настолько проголодались, что направляетесь к шведскому столу или заказываете еду в кафетерии фастфуда, это первый признак близящейся катастрофы.

5. Не зацикливайтесь на неудачах. Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели - одна пропущенная тренировка не превращается в две или три. После пропущенной тренировки они отправляются в спортзал и занимаются еще интенсивнее. Также не следует особо расстраиваться и прекращать диету из-за одного куска пиццы или торта. Нужно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо высыпаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление и пропускать тренировку, при этом не обвиняя себя во всех смертных грехах.

6. Измените образ жизни и привычки. Стройные люди стали такими не за одну ночь - для этого им понадобилось гораздо больше времени. Они много читают о фитнесе и правильном питании и не пытаются преобразиться за один день, постепенно меняя привычки до тех пор, пока они не станут естественной частью их жизни. Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным.

7. Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов, «как быстро похудеть без усилий». Люди, ведущие здоровый образ жизни, не «ведутся» на волшебные средства быстро и без усилий похудеть и оздоровиться. Они знают, что долголетие, хорошее здоровье и стройная фигура не даются легко, и чтобы ежедневно наслаждаться этими преимуществами, нужно приложить немало усилий. Помните: если что-то слишком хорошо, чтобы быть правдой, значит, это неправда.

8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый. Люди, ведущие здоровый образ жизни, знают, что одной диеты еще недостаточно, чтобы похудеть и сохранить достигнутый вес на долгое время. Занятия фитнесом - вот залог успешного похудения. При условии регулярных занятий спортом достигнутый вес можно сохранить на всю жизнь.

9. Не пренебрегайте позитивным аутотренингом. Чтобы сохранить хорошую фигуру, нужно пользоваться приемами позитивного аутотренинга. Вряд ли вы похудеете, если будете постоянно твердить себе «Я толстая» или «Я лентяйка». Чаще повторяйте фразы «Я сильная», «У меня все получится», «Я забочусь о своей фигуре» и т.п.

10. Ставьте перед собой реалистичные цели. Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за фигурой, всегда стремятся к реалистичным целям. Некоторые хотят похудеть до определенного размера или параметров. Другие стремятся своим поведением поддерживать определенную акцию, например, бегают трусцой в целях борьбы с раком груди или занимаются велоспортом для

борьбы с лейкемией. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь.

Если вы мечтаете о стройном, здоровом, сильном и выносливом теле, выберите для себя хотя бы одну из перечисленных выше привычек и не отступайте от нее. Когда эта привычка станет для вас второй натурой, переходите к следующей. Помните: чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.