МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Дом детского творчества г.Углегорска Сахалинской области

«Утверждаю»

директор МБОУ ДОДДТ

г.Углегорска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Дудин

**ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

**направленная на формирование здорового образа жизни, на профилактику наркомании среди обучающихся МБОУ ДО ДДТ г.Углегорска**

**на 2016-2017 учебный год**

Составитель Н.В. Мочалова

г.Углегорск

2016г.

**Пояснительная записка**

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, полноценное развитие во многом определяются той средой, в которой он живет. Для него такой средой в первую очередь являются учреждения образования, именно там он проводит большую часть своего времени, именно там происходит его наиболее интенсивный рост и развитие, формирование привычек. Поэтому от того как решается проблема здоровьесбережения ребенка в образовательной организации, каким образом формируются навыки здорового образа жизни во многом будет зависеть его будущее.

Процесс модернизации образования в РФ определяет приоритет здоровьесберегающих технологий в образовании и воспитании. Вся педагогическая деятельность должна быть направлена на создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, воспитание культуры здоровья.

Способность быть здоровым – биологическая потребность человека.

Быть здоровым – значит чувствовать себя защищенным, способным к саморазвитию, быть устремленным в будущее. Быть здоровым – быть социально значимым. Быть здоровым – значит переживать радость, счастье, полноту жизни.

Актуальность данной программы заключается в наметившейся во всем мире тенденции новых подходов в вопросах формирования здорового образа жизни. В частности, на этом постоянно акцентируют свое внимание педагоги, медики, родители, которые указывают на недостаточное внимание к медицинским, гигиеническим и социальным проблемам детей, что значительно снижает общий уровень здоровья населения, успехи при получении образования и профессии, определяет, в конечном итоге, общий уровень жизни, как индивидуума, так и общества в целом.

Образование и здоровье – фундаментальные жизненные блага, качеством которых определяется не только уровень жизни отдельного человека, но и благополучие государства. Разработка и реализация мер по улучшению здоровья детей должны находиться в поле зрения не только детских врачей, родителей, но и педагогов. Стандарт указывает на результаты освоения основной образовательной программы: овладение сведениями, предметными и межпредметными понятиями, логическими действиями, умениями работать в информационной среде, решать задачи и проблемы, принимать и сохранять цели. Однако ребенок часто достигает этих результатов ценой потери собственного здоровья.

Обучение обучающихся в условиях дополнительного образования приёмам саморегуляции, рациональным способам деятельности является одним из необходимых условий формирования здорового и безопасного образа жизни. Поэтому цель работы образовательного учреждения дополнительного образования по сохранению и укреплению здоровья – создание единого здоровьесберегающего пространства обеспечивающего развитие личности с учетом ее физиологических и интеллектуальных способностей, удовлетворение ее потребностей и возможностей.

ЗОЖ – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья. Определить, что такое здоровья просто только на первый взгляд. Существует сотни подходов к определению этого понятия. Можно ли назвать современных школьников здоровыми? Статистика утверждает: «нет». Хотя различные исследования свидетельствуют: данные о количестве здоровых детей в российской популяции могут существенно отличаться, колеблясь в весьма широком диапазоне от 2% до 80% (это связано с многочисленностью подходов к дефиниции «здоровье»). По данным же Научного Центра Здоровья Детей РАМН (НЦ ЗД РАМН) в настоящее время лишь не более 3-10% детей (в зависимости от возраста) можно признать полностью здоровыми.

ЗОЖ состоит из различных составляющих, но базовыми являются: наличие полезных навыков и отсутствие вредных привычек, качественное питание и благоприятная среда обитания, физическая активность и соблюдение правил гигиены. Кроме того, на физиологию человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому дополнительно выделяют такие аспекты ЗОЖ как: эмоциональное, интеллектуальное и духовное самочувствие, т.е. черты здорового человека – оптимизм, умение справляться со своими эмоциями, интеллектуальная активность, целеустремленность.

На первом месте в формировании здорового образа жизни стоит воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков. Начинается такое воспитание в семье, затем к этому процессу подключается школа. Начало учебной жизни связано с изменением социальной ситуации развития ребенка, перестройкой привычного для него уклада. Часто положительные моменты домашнего или дошкольного возраста невозможно перенести в школьную жизнь, а поэтому приходится отказываться от дневного сна, полноценных прогулок на свежем воздухе, рационального чередования труда и отдыха. Именно с раннего детства ребенку должны быть заложены основы культуры здорового образа жизни. Ее роль в сохранении и укреплении здоровья ребенка необычайно велика.

Программа МБОУ ДО ДДТ г.Углегорска по здоровьесбережению и формированию культуры здорового образа жизни комплексная. Основные принципы которой, это обучение обучающихся правилам здорового и безопасного образа жизни, рациональная организация урочной и внеурочной деятельности; работа с родителями, их консультации по вопросам здоровьесбережения, привлечение их к активному совместному участию в конкурсах и мероприятиях спортивной направленности.

Чаще всего на здоровье обучающихся влияют следующие факторы:

- недостаточная осведомленность родителей в вопросах сохранения здоровья обучающихся;

- нерациональная организация учебной деятельности;

- монотонность учебной деятельности (отсутствие чередования видов преподавания, предпочтение репродуктивных методов);

- наказание домашним заданием;

- несоблюдение гигиенических условий (освещение, свежесть воздуха, температурный режим и др.);

- отсутствие системной работы педагогов по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Проведение воспитательных мероприятий направленных на профилактику наркомании, токсикомании, табакокурения среди несовершеннолетних граждан, исходя из позиций сегодняшнего дня, очень актуальны.

Сложившаяся в 90-е годы социально-экономическая ситуация в стране: распад семей, алкоголизм, наркомания, безработица, слабая социальная поддержка малоимущих семей со стороны государства привели к проблемам, связанным с детской безнадзорностью и правонарушениям среди подростков. Однако и теперь, в период преодоления экономического кризиса, проблемы связанные с преступностью несовершеннолетних, все-таки остаются. В современной криминологии и концепциях государственной политики борьбы с преступностью все большее внимание уделяется концепции ранней профилактики преступности несовершеннолетних .

Современные тенденции преступности: ее рост, значительное омоложение, увеличение доли тяжких преступлений – не могут не тревожить современное общество, государство, граждан. Безнадзорность и беспризорность детей, криминализация молодежи, особенно в подростковом возрасте продолжает оставаться одной из тревожных характеристик современного российского общества.

Данное социальное явление вызвано целым комплексом причин. Жизненное становление детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, их социализация, подготовка к самостоятельной жизни интеграция в общество в современных условиях протекает крайне тяжело. Снижена социальная компетентность подростков, которые не имеют правильного представления о труде и его эффективности.

Преодоление серьезной проблемы неблагополучного детства является одной из актуальных задач современного общества. Для этого необходимо объединение мер воспитательного характера с воздействием правовых факторов. Нужна четко организованная, скоординированная работа органов по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.

Программа **«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» направленная на формирование здорового образа жизни, на профилактику наркомании среди обучающихся МБОУ ДО ДДТ г.Углегорска** разработана для реализации воспитательной работы в целях формирования здорового образа жизни у обучающихся в возрасте 6-17 лет.

Программа помогает ребенку осознать себя в окружающем мире, понять, что его здоровье – это достояние всего общества, помогает в осознании того, что человек – биосоциальное существо: с одной стороны, это биологическое создание и у него есть биологические проблемы, а с другой стороны, человек – это личность.

**Нормативно-правовая база:**

* Конституция РФ;
* Конвенция ООН о правах ребёнка, принятая 20 ноября 1989г. (Сборник международных договоров СССР, 1993, вып. 46)
* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
* Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.2004 № 124-ФЗ.
* Федеральный закон от 24.06.1999 N 120-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изм. и доп., вступ. в силу с 15.07.2016).

**Цель программы:** формирование навыков здорового образа жизни, популяризация и приобщение детей и молодежи к спорту, здоровому образу жизни, активной досуговой деятельности, повышение внимания к проблеме их профилактики ПАВ среди обучающихся.

**Задачи:**

- создание условий для полноценного учебно-воспитательного процесса, творческой самореализации обучающихся в учреждении МБОУ ДО ДДТ г. Углегорска;

- формирование негативного отношения к факторам риска для здоровья (курение, алкоголь, ПАВ);

- приобщать обучающихся к активному и здоровому образу жизни, вовлекая их в спортивные и массовые мероприятия МБОУ ДО ДДТ г. Углегорска;

- развивать инициативность, ответственность, патриотизм и уважение к историческому наследию своей Родины.

**Для обеспечения успешной работы программы «Формирование здорового образа жизни» педагогический коллектив придерживается следующих основных принципов:**

-педагогический профессионализм;

-уважение к личности ребенка (ведущая идея гуманистической педагогики: ребенок – центр, цель и результат педагогической деятельности);

-сотрудничество, сотворчество, содружество (педагог – педагог, педагог – ребенок);

-поддержка инициативы, творчества;

-сочетание общечеловеческих культурных ценностей в организации жизнедеятельности обучающихся;

-индивидуальный подход и коллективное творчество;

-педагогическая целесообразность (планирование, анализ, диагностика).

**Ожидаемые результаты реализации программы**

-изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, формирование позитивной мотивации к здоровому образу жизни;

-повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе;

-увеличение числа обучающихся, занимающихся в объединениях физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленностей;

-повышение уровня знаний обучающихся по вопросам здорового образа жизни.

**План мероприятий,**

**направленных на пропаганду ЗОЖ, профилактику употребления наркотических веществ на 2016-2017 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направлена деятельности** | **Мероприятия** | **Ответственный** |
| **Сентябрь** | | |
| Здоровье | - организация и участие в спортивных мероприятиях, посвященных Дню города. | Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ |
| Человек | - организация выставки творческих работ обучающихся «Мир твоих увлечений». | Педагоги ДДТ |
| Семья | - диагностика семей вновь прибывших учащихся;  - проведение мероприятий в рамках комплексной межведомственной программы «Подросток». | Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ |
| Досуг | - проведение торжественной линейки, посвященной Дню Знаний;  - «День открытых дверей»;  - организация туристско-краеведческой работы и походов выходного дня. | Директор  Зам. директора по УВР  Методисты  Педагоги ДДТ |
| Отечество | - организация и проведение фестиваля туристско-бардовской песни в п.Орлово для обучающихся объединений ДДТ г.Углегорска и общеобразовательных школ Углегорского муниципального района. | Директор  Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ |
| **Октябрь** | | |
| Здоровье | - проведение «Недели здорового образа жизни»;  - организация и проведение походов выходного дня;  - тематическая беседы для обучающихся объединений ДДТг.Углегорска «Наркотики и наркотическая зависимость»; «О вреде курения»; «Береги здоровье смолоду!» | Педагоги ДДТ |
| Семья | - проведение спортивного праздника для обучающихся объединений ДДТ г.Углегорска, родителей «Мама, папа, я – спортивная семья!» | Педагог-организатор  Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ |
| Досуг | - День пожилого человека;  - подготовка и проведение концерта, посвященного Дню Учителя. | Педагог-организатор  Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ |
| Отечество | - организация туристско-краеведческой работы в объединениях «Геология и туризм», «Экстрим», «Спортивное ориентирование»;  - проведение походов выходного дня;  -проведение соревнований для обучающихся объединений ДДТ г.Углегорска по спортивному ориентированию. | Педагоги ДДТ  Педагог-организатор |
| **Ноябрь** | | |
| Здоровье | - проведение месячника здорового образа жизни в учреждении ДДТ г.Углегорска;  - тестирование и анкетирование по вопросам ЗОЖ;  - организация и проведение походов выходного дня. | Педагог-организатор  Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ |
| Человек | - посещение городского музея с обучающимися объединений ДДТ г.Углегорска. | Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ |
| Семья | - корректировка сведений о обучающихся находящихся в трудной жизненной ситуации;  - проведение спортивного мероприятия «Мы за здоровый образ жизни!». | Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ |
| Досуг | - проведение тематических бесед с обучающимися объединений ДДТ г.Углегорска в связи с праздником Деньсогласия и примирения;  - проведение праздничных мероприятий, посвященных Дню Матери;  - участие в культурно-досуговых мероприятиях ДДТ г.Углегорска;  - организация туристско-краеведческой работы и походов выходного дня. | Зам. директора по УВР  Методисты  Педагоги ДДТ |
| **Декабрь** | | |
| Здоровье | - проведение мероприятий, посвященных Всемирному дню борьбы со Спидом; акции протеста «Нет Спиду и наркотикам!»  - проведение экскурсий выходного дня «В гостях у Деда Мороза» п. Орлово;  - проведение спортивного мероприятия для обучающихся объединений «В здоровом теле – здоровый дух!» | Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ |
| Человек | - изучение народных традиций в праздновании Рождества и Нового года;  - участие обучающихся объединений ДДТ г.Углегорска в культурно-досуговых мероприятиях;  - акция «Мастерская Деда Мороза»: (украшение помещений, территории новогодними украшениями; проведение конкурсов на лучшую новогоднюю игрушку);  - проведение Новогодних спектаклей, Рождественских мероприятий для обучающихся образовательных учреждений Углегорского муниципального района. | Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ |
| **Январь** | | |
| Здоровье | - проведение экскурсий;  -  - проведение бесед с обучающимися о правилах поведения на льду, на дороге и в общественных местах, о правилах обращения с огнем и взрывоопасными веществами, пиротехникой;  - тематическая беседа с обучающимися объединений «Табакокурение и его влияние на организм человека». | Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ |
| Досуг | - проведение тематических развлечений для обучающихся объединений посвященный народным праздникам (Рождество, Святки и др);  - организация занятости обучающихся объединений ДДТ г.Углегорска в период зимник каникул; | Педагоги ДДТ |
| **Февраль** | | |
| Здоровье | - организация экскурсий с обучающимися объединений;  - проведение спортивного праздника для учащихся объединений ДДТ «Сильные, смелые, ловкие»;  -организация и проведение Спартакиады для обучающихся объединений ДДТ г.Углегорска.  - проведение тематических бесед с обучающимися объединений ДДТ г.Углегорска: «СПИД и его профилактика»; «Влияние алкоголя на организм человека». | Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ  Педагог-организатор |
| Человек | - проведение тематических бесед с обучающимися объединений ДДТ г.Углегорска в рамках месячника патриотического воспитания. | Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ |
| Досуг | - проведение «Рыцарского турнира» для обучающихся объединений;  -организация и проведение спортивного мероприятия для обучающихся объединений ДДТ г.Углегорска и родителей «Мы ловкие и сильные!» | Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ  Педагог -организатор |
| Отечество | - проведение мероприятий, посвященных месячнику Боевой Славы;  - участие в районных, городских мероприятиях, посвященных Дню защитников Отечества | Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ  Педагог -организатор |
| **Март** | | |
| Здоровье | - организация и проведение месячника здорового образа жизни;  - организация и проведение походов выходного дня и экскурсий. | Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ  Педагог -организатор |
| Человек | - подготовка и организация выставки работ декоративно-прикладного творчества «Край в котором мы живем!» | Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ  Педагог -организатор |
| Семья | - Проведение праздничного мероприятия для обучающихся объединений ДДТ г.Углегорска «Международный День 8 Марта».  -Организация и проведение выставки творческих работ обучающихся объединений ДДТ г.Углегорска «Моя мама лучшая на свете!» | Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ  Педагог -организатор |
| Досуг | - организация занятости обучающихся объединений ДДТ г.Углегорска в период весенних каникул. | Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ  Педагог -организатор |
| **Апрель** | | |
| Здоровье | - Организация и проведение спортивного мероприятия для обучающихся объединений ДДТ г.Углегорска, родителей « День здоровья»;  - проведение мероприятий в рамках месячника «Моя семья»;  - тематические беседы «Алкоголизм-привычка или зависимость?» и другие. | Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ  Педагог -организатор |
| Отечество | - участие обучающихся в городских мероприятиях, посвященных Дню Победы;  - организация и проведение экскурсий для обучающихся объединений ДДТ г.Углегорска. | Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ |
| **Май** | | |
| Здоровье | - организация и проведение походов выходного дня и экскурсий для обучающихся объединений ДДТ г.Углегорска;  - подготовка к летнему оздоровительному периоду, привлечение обучающихся к активному отдыху и занятости. | Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ |
| Досуг | - участие обучающихся объединений в городских мероприятиях, посвященных Дню Победы;  - организация встреч с ветеранами ВОВ и труда, оказание шефской помощи, поздравления с праздником. | Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ  Педагог-организатор |
| **Июнь** | | |
| Здоровье | - организация и проведение походов выходного дня и экскурсий;  - организация и проведения праздничного мероприятия для участников профильных, трудового лагерей «Единый олимпийский день». | Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ |
| Семья | - проведение волейбольного турнира для участников профильных лагерей ДДТ г.Углегорска  - организация акции для участников профильных , трудового лагерей «Зеленый город». | Зам. директора по УВР  Педагоги ДДТ |

**Список используемой литературы:**

1.Курбатова А.С., Шкода Г.Н. Формирование здорового образа жизни у младших школьников в рамкахФГОСС НОО // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6..

2.Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры — Ростов на Дону: Феникс, 2014.

3.Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни — М.: Академия, 2013.

4.Морозов Михаил Основы здорового образа жизни — М.: ВЕГА, 2014.

5.Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. — М.: Кнорус, 2013.

6.Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. — Ростов: Феникс, 2014.

7. Абрамова, Н. И. Энциклопедия витаминов / Н. И. Абрамова // Читаем, учимся, играем. — 2007. — № 10.

8.. Аксёнова, Е. Е. Мое здоровье в моих руках / Е. Е. Аксёнова // Праздник в школе. — 2010. — № 6.

9. Барчева, Татьяна Фёдоровна. Наш любимый шоколад / Т. Ф. Барчева // Читаем, учимся, играем. — 2013. — Вып. 7

10. Гайчук, Н. П. Друзья **здоровья** / Н. П. Гайчук, А. А. Ефимов // Начальная школа. — 2013.

11. Гилева, Татьяна Ивановна. Приятного аппетита! или еда дело серьёзное / Т. И. Гилева .

12. Дронцева, Л. А. Эстафета здоровья / Л. А. Дронцева // Начальная школа. — 2014.

13.. Журнист, Людмила Анатольевна. Если пиво пьёшь — вскоре пропадёшь! : фестиваль здоровья .

**Интернет-источники:**1.URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=23935 (дата обращения: 25.11.2016).

**Приложение №1**

**Список тематических бесед для обучающихся:**

1. Здоровое питание.
2. Физкультура и спорт.
3. Туризм и отдых.
4. Экология + здоровье = долголетие.
5. Будь здоров – закаляйся: способы и методы оздоровления».
6. Жизнь без вредных привычек: Наркомания, алкоголизм, табакокурение.
7. Опасно для здоровья: СПИД, Антистресс, Интернет-зависимость.

**Приложение №2**

**Календарь «ЗДОРОВЬЯ»**

7 апреля — Всемирный день здоровья.

31 мая – Всемирный день по борьбе с табакокурением.

26 мая — Всемирный день против злоупотребления наркотиками и их незаконного оборота.

8 августа — День физкультурника.

27 сентября — Всемирный день туризма.

2 октября – День детского здоровья.

3 октября — Всемирный День трезвости и борьбы с алкоголизмом.

24 октября – Всемирный день туризма.

19 ноября – Международный день отказа от курения.

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом.