**Воспитание здорового образа жизни во внеурочной деятельности**

В концепции сохранения и укрепления здоровья учащихся в современной школе имеют много вариантов своего воплощения, но большинство из них не предусматривает доминирующее использование содержательных возможностей педагогической среды образовательного учреждения и целостной системы ведущих факторов школьной жизни, призванных обеспечить у детей и подростков формирование ценностного отношения к культуре здоровья и здорового образа жизни.

Решая эти вопросы, школа сталкивается с серьезной проблемой сохранения высокого потенциала здоровья, обеспечения условий его развития, уменьшения действий вредных факторов на детей на всем протяжении педагогического процесса, но трудности в учебе детей, связанные с повышенными требованиями программ, их усложнением, неизбежно влекут за собой стрессы, перенапряжение нервной системы, эмоциональные перегрузки и как следствие, ухудшающееся состояние здоровья учащихся. Зачастую современная школа не только не укрепляет здоровье детей, но и сама превращается в его снижающий фактор.

В контексте программы «Здоровый образ жизни» заложена перспективная цель воспитательной работы гимназии - формирование нравственных позиций и жизненных ценностей личности, развитие поведенческих навыков ориентированной на ведение здорового образа жизни. Таким образом, вся воспитательная работа строится с учетом этих потребностей.

**Цели и задачи воспитательной работы**

Целью воспитательной работы является:

1. Формирование ценностного отношения к культуре здоровья и здорового образа жизни.
2. Обеспечение условий, необходимых, как для преобразования неадекватных представлений, стереотипов, установок, вредных привычек, предубеждений, так и для развития (культивирования) целостного конструктивного отношения к себе и к ресурсам своего здоровья на глубинном мировоззренческом уровне,

Задачи воспитательной работы:

* Целенаправленное гигиеническое обучение и воспитание высокой санитарной культуры.
* Воспитать привычки к здоровому образу жизни. Создание у учащихся устойчивой мотивации на здоровье и обучении их здоровой жизнедеятельности.
* Обучить эффективным технологиям самооздоровления, саморегуляции, преодоления негативных последствий стрессовых, экстремальных и кризисных ситуаций.
* Коррекция неадекватных установок о здоровье, обусловленных недостаточным знанием и нерациональным использованием собственных внутриличностных ресурсов.
* Активизировать у детей и подростков процесса формирования навыков здорового и безопасного образа жизни, ценностного отношения к своему здоровью, неприятие алкоголя, табака, наркотиков, отрицательного отношения к распространению и употреблению других психоактивных веществ.
* Подготовить школьников к безопасным формам поведения в условиях роста риска заражения «ВИЧ/СПИД/ЗППП».
* Организовать среди учащихся творческих групп, коллективов на основе идеологии здорового образа жизни.
* Помочь детям реализовать свой потенциал, проявлять и развивать свою индивидуальность, способствующий развитию открытых, партнерских взаимоотношений.

Важным условием обучения и воспитания культуры здоровья является побуждение ребенка к достижению цели – формирования собственного здоровья, достижения успеха в данной деятельности, что осуществляется через активные формы и методы деятельности.

В «Школе здоровья» разработан цикл внеурочных мероприятий, которые являются составной частью системы воспитания здоровья и здорового образа жизни. Мероприятия организованы с целью конструирования жизненного опыта ученика, когда ребенок действует с позиций сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья близких, окружающих его людей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Классы | Классные часы | Родительские собрания. Беседы со специалистами. |
| 5 | Мой режим дня. | **Рациональная организация жизнедеятельности школьника.** |
| Особенности возрастно-полового развития. Мне 10-11 лет. | Советы психолога о трудностях адаптации ребенка к обучению в 5-ом классе. Возрастные особенности ребенка младшего среднего возраста. |
| Что значит быть здоровым?  Хочу ли я быть здоровым? | Культурные ценности семьи и их значение для ребенка. Воспитание культуры здоровья в семье. |
| Личная гигиена.  Что такое гигиена? | Как предупредить нарушения зрения. Советы педиатра |
| **Профилактика. Что это такое?** | Основные причины развития простуд. Меры предупреждения простуд. Советы педиатра. |
| Что значит «здоровый образ жизни» и как научиться вести здоровую жизнедеятельность. | Роль родителей в формировании основ здорового образа жизни. |
| Для чего я ем? | Здоровое питание в школе и дома. |
| Ура, каникулы!  Правила безопасного поведения на улице и на природе. | Подготовка учащихся к летним каникулам. |
| 6 | Мы то, что едим!  Рациональное питание школьника. | Ответственность родителей за психическое и физическое развитие детей. |
| **Факторы риска здоровья профилактика заболеваний.** | О подростковых неврозах. Капризы и неврозы.  Советы психолога. |
| Научись себя беречь. | Как предупредить нарушения дыхания и кровообращения при учебной деятельности. Советы педиатра. |
| Поведение, привычки и здоровье. | Роль двигательной активности в обеспечении здорового развития человека. |
| Что такое хорошо и что такое плохо?  (конкурсная программа против вредных привычек) | Организация свободного времени подростка. |
| Чего я боюсь.  Как избежать возникновения и закрепления страхов. | Психологическое здоровье в семье. Советы психолога. |
| Мое здоровье – в моих руках!  В чем заключается ответственность человека за свое здоровье. | Половое созревание и вредные привычки. |
| Профилактика неотложных состояний в летнее время. | Ответственность родителей за здоровье детей летом. |
| 7 | Здоровье и вредные привычки. | Координация усилий семьи и школы в формировании ЗОЖ. |
| Учись говорить «нет»! Воспитание самозапретов к вредным привычкам | Что делать, если ребенок начал курить, пить? Советы психолога. |
| **Факторы риска здоровья профилактика заболеваний.** | Родителям о конфликтах ребенка. Подростковая депрессия. |
| Оказание первой помощи при несчастных случаях. | Нравственно-психическое здоровье ребенка. |
| Суд над вредными привычками.  (Ролевая игра) |  |
| Правильное чередование нагрузки и отдыха как основа психического здоровья. | Понятие о психическом здоровье и определяющих его факторах. |
| Возрастные особенности подросткового периода. | Как уберечь детей от беды? Советы психолога. |
| Что такое «культура здоровья» и как ее воспитать. | Почему столь опасные психоактивные вещества для подростка. Мотивы употребления психоактивных веществ. |
| 8 | Подросток, половое созревание и образ жизни. | Особенности полового воспитания в семье. |
| Проблема ранних половых связей. | Надо ли и как обсуждать проблемы пола в семье. |
| Понятие об аборте и его последствиях. Беременность, прерывание беременности и последствия. | 10 советов родителям подростков. |
| Гигиена девушки. | Из чего складывается здоровье ребенка. |
| Заболевания, передающиеся половым путем. | Родителям о ЗППП. |
| 9 | Наркомания, ВИЧ-инфекция и вирусные гепатиты. | Любите, но будьте бдительны: на что следует обратить внимание в психике и поведении старшеклассника. |
| Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) – реальность или миф. | Все ли хорошо у Вашего ребенка в школе: серьезный разговор с классным руководителем и учителями. |
| Трезвый взгляд на пьянство | Подросток и наркотики. Беседа с наркологом. |
| Курение – одна из древнейших привычек. | Социальное партнерство в области профилактики социально обусловленных заболеваний. |
| Мы выбираем – жизнь! | Как дети попадают в зависимость. |
| 10 | Быть здоровым - модно! | Культура здоровья рождается в семье. |
| Городская среда и здоровье. | Роль семейных взаимоотношений и традиций в подготовке старшеклассников к семейной жизни. |
| Природные источники здоровья.  Целебные силы природы. | Как обеспечить здоровье старшеклассника в семье. |
| Что такое счастье? | Организация образа жизни старшеклассника. |
| 11 | Нравственно-этические основы здоровья. | "Культура здоровья" как основа становления готовности старшеклассников к здоровому образу жизни |
| Культура здоровья – гармония в мире отношений. | Психолого-педагогическое самообразование родителей, как важный фактор повышения их педагогической компетенции. |
| Культура сохранения здоровья. | Условия оптимальной подготовки к экзаменам. Как следует организовать время выпускника между выпускными и вступительными испытаниями |

**Спецкурс «Сам себе доктор»**

Цели спецкурса:

1. Формирование жизненно устойчивой мотивации на здоровье и здоровому образу жизни.
2. Воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности.
3. Расширение знаний и представлений учащихся по вопросам охраны и укрепления здоровья.

Задачи:

* обучить учащихся практическим умениям и навыкам, необходимым для обеспечения, поддержания и укрепления здоровья;
* научить выполнять основные медицинские манипуляции и простейшие физиотерапевтические процедуры;
* дать знания о роли народных средств в поддержании красоты и здоровья;
* сформировать умение применять полученные знания в повседневной жизни, как себе так и близким.

Спецкурс рассчитан для учащихся старших классов. Включает в себя практические занятия и предполагает активную творческую деятельность со стороны учащихся.

**Программа спецкурса «Сам себе доктор» включает следующие темы:**

* Простейшие физиотерапевтические процедуры (банки, грелка, пузырь со льдом, компресс, пиявки, горчичники).
* Инъекции (набор раствора из ампулы и флакона, последовательность при выполнении манипуляции, осложнения и ошибки).
* Массаж (виды массажа, действие массажа на организм, приемы массажа, массаж отдельных областей тела).
* Красота и здоровье. Применение народных средств в уходе за кожей, волосами, ногтями и т.д.
* Чудесная сила природы (ароматерапия, талассотерапия, цветотерапия, гомеопатия, фитотерапия и т.д.).
* Народная медицина в поддержании здоровья и профилактики различных заболеваний.