***ГКУ СО МО «Озерский социальный приют для детей и подростков «Гнездышко»***

***Кружок формирования культуры***

***здорового и безопасного образа***

 ***жизни***

***Здоровая страна***



***Актуальность работы кружка «Здоровая страна»***

Проблемы сохранения здоровья воспитанников и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обозначая цели деятельности кружка, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья воспитанников, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.
Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы программы нашего кружка мы определили заботу о сохранении здоровья.

***Цели программы:***

* создание в учереждении организационно - педагогических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья воспитанников;
* создание содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
* разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья воспитанников.

***Задачи программы:***

2)гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;

3)освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;

4)планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;

5)развитие психолого-логопедо-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся;

6)привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;

7)участие в обобщении опыта путем ознакомления с работой Школ Здоровья, посещения научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме.

 ***Ожидаемые конечные результаты программы:***

* Повышение функциональных возможностей организма воспитанников. Развитие физического потенциала воспитанников.
* Рост уровня физического развития и физической подготовленности воспитанников.
* Повышение приоритета здорового образа жизни.
* Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
* Повышение уровня самостоятельности и активности воспитанников.

Реализация кружковой работы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);

культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);

культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);

культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;

формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;

формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;

формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

***Основные направления программы:***

 \* введение в содержание воспитания и образования детей занятий о своём здоровье и навыков ценностного отношения к нему;

* обеспечение двигательной активности детей;
* пропаганда здорового образа жизни (тематические беседы, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни);
* широкое привлечение воспитанников к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.
* обучение воспитанников оказанию первой медицинской помощи;
* знакомство с правилами здорового питания.

**Январь**

1. Общие понятия о здоровье как основной ценности человека
2. Режим – 24 часа в сутки
3. О закаливании и зарядке
4. Личная гигиена
5. Влияние окружающей среды на здоровье человека
6. Игры «Зимние забавы»
7. «Снежная крепость» - спортивное развлечение на свежем воздухе
8. Ежедневное проведение утренней зарядки
9. Занятия в тренажерном зале

**Февраль**

1. Здоровая пища
2. Микробы
3. Мой замечательный нос
4. Как подрасти
5. Правильная осанка
6. Плоскостопие
7. Военно-спортивная игра «Зарница»
8. Ежедневное проведение утренней зарядки
9. Занятия в тренажерном зале

**Март**

1. Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье
2. Опасные последствия
3. Сопротивление насилию
4. Воздействие средств массовой информации
5. Разоблачение рекламы
6. Не загоняйте себя в ловушку
7. Курение
8. Алкоголь
9. Проблема всего мира – СПИД
10. Ежедневное проведение утренней зарядки
11. Занятия в тренажерном зале

**Апрель**

1. В здоровом теле – здоровый дух
2. Внимание, на старт
3. Шаг в спорт
4. Кому чем заняться
5. «Спортландия» - спортивное развлечение
6. Мини-олимпиада
7. Ежедневное проведение утренней зарядки
8. Занятия в тренажерном зале

**Май**

1. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества
2. В походе:

Как поставить палатку;

Как развести костер;

Если вы заблудились;

Оказание первой медицинской помощи

1. Спортивные соревнования «Робинзоны»
2. Спортивное развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья
3. Ежедневное проведение утренней зарядки
4. Занятия в тренажерном зале