

Цикл занятий «Тропа здоровья»



*воспитателя
стационарного отделения социальной реабилитации
несовершеннолетних п. Гвардейский
государственного учреждения Тульской области
«Социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних № 4»
Моховой Галины Викторовны.*

Сроки цикла занятий: 1 год

п. Гвардейский

2024 г.

Актуальность проекта

Тема формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество воспитанников, имеющих проблемы со здоровьем. Немало воспитанников имеют вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и на физическом состоянии здоровья.

Девизом нашей работы по формированию ЗОЖ стали слова Карлейля: «Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы», следовательно, основную цель мы видим в формировании у воспитанников ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщении к занятиям физической культурой и спортом.

Думается, ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет к процветанию. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своего жизненного потолка даже в идеальных жизненных условиях могут только здоровые люди, которых среди ведущих здоровый образ жизни существенно больше. Проблема здоровья воспитанников становится приоритетным направлением развития образовательной системы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. В современном мире здоровье является универсальной ценностью и обществу нужны не только современно образованные, но физически здоровые молодые люди. Здоровье – это капитал, без которого человек не может полноценно участвовать в профессиональной и социальной жизни. По мнению ученых, наше здоровье на 50% зависит от образа жизни, на 20% определяется наследственностью, на 20% – окружающей средой, и только на 10% зависит от медицинских факторов. Поэтому необходима смена самого подхода к решению проблем, связанных со здоровьем. Общественное внимание должно переместиться на формирование и пропаганду способов здорового образа жизни, основанных не столько на медицинских, сколько на культурных, социальных и экологических факторах. Чем раньше у подростка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом. Большинство воспитанников очень мало знают о своем теле, об

особенностях его строения и функциях, о здоровье как главной ценности человека. Из-за отсутствия элементарных медицинских знаний молодой человек совершает множество ошибок. К сожалению, очень часто эти ошибки становятся роковыми.

Проблема охраны здоровья детей в центре стоит очень остро. Анализ состояния здоровья наших воспитанников показал, что в группе залогом хорошего самочувствия детей является физическое развитие, закаливание, профилактика заболеваний.

Организм ребенка интенсивно растет и развивается, закладываются ценности здорового образа жизни.

Формирование здоровья ребенка в школьном возрасте в значительной степени зависит от того, какая работа ведется в нашем учреждении в этом направлении. Необходимо создать эмоциональную, радостную обстановку, т. к. здоровье детей во многом зависит от их психического состояния. Большое значение имеет организация пространства в центре. Правильно организованная развивающая среда дает ребенку возможность проявить себя в социальном плане, освоить определенные правила здорового образа жизни, ощутить взаимосвязь с другими детьми, укрепить уверенность в своих силах. И тогда наши дети будут физически здоровы, активны, коммуникабельны. Учитывая все вышеизложенное, перед нами появилась необходимость разработки и реализации проекта о пропаганде здорового образа жизни, с использованием современных образовательных технологий.

Цель: пропаганда здорового образа жизни, воспитание и формирование ответственного отношения к сохранению здоровья как наиважнейшей ценности человека.

Задачи:

1. Формировать потребности в здоровом образе жизни и ответственности за свое здоровье.
2. Воспитывать интерес к занятиям физкультуры и спортом.
3. Формировать умения и навыки, необходимые для сохранения и укрепления здоровья.
4. Развивать потребность самосовершенствования своих физических, духовных, психических и творческих способностей.
5. Развивать коммуникативные навыки.
6. Учить воспитанников укреплять и сохранять свое здоровье.
7. Учить воспитанников правилам безопасности выполнения физических упражнений и различных видов деятельности.
8. Дать представление о том, что полезно и что вредно для организма.

9. Формировать у воспитанников устойчиво-негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотическим веществам.

10. Создать предметно-развивающую среду, обеспечивающую эмоциональный настрой воспитанников и условия для организации двигательной активности.

11. Воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены.

12. Формировать представления о красоте природного мира, о положительном и отрицательном влиянии воздействия человека на атмосферу земли.

Краткая аннотация:

Разработка цикла занятий продиктована стремлением создать максимально благоприятные условия для формирования здоровьесозидающей образовательной среды, на новом уровне удовлетворить образовательные, духовные потребности воспитанников, в полной мере использовать творческий потенциал коллектива. Цикл занятий «Тропа здоровья» носит просветительский, творческий характер. Он создан с целью изменения существующего отношения к своему здоровью среди всех участников образовательного процесса учреждения через пропаганду здорового образа жизни, возможность практически повлиять на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни, жизненные установки и ценностные ориентиры. Он направлен на повышение информированности воспитанников учреждения о профилактике болезней, борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, продлении активного долголетия. Своевременно полученная информация может заставить детей задуматься о своём здоровье, выступить основой принятия решений об изменении отношения к формированию здорового образа жизни. Прогнозируемая модель личности воспитанника - личность, умеющая разумно организовать свой досуг и жизнедеятельность, стремящаяся к физическому и психологическому здоровью и совершенству.

Цикл занятий имеет не только теоретическую направленность, но и практическую. В основе практической деятельности лежит создание зоны отдыха и психологической разгрузки для воспитанников с целью духовного и нравственного оздоровления, с намерением сделать жизнь окружающих светлее и ярче. Место реализации данного цикла занятий - государственное учреждение Тульской области «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних № 4».

Тематический план:

№	Темы занятий	Цель
1.	Вводное занятие. «Что такое здоровье? Значение здорового образа жизни для человека». (беседа).	Познакомить воспитанников с понятием «здоровье»; формировать положительную мотивацию к ЗОЖ. Рассмотреть здоровье как основную ценность человеческого общества, сформулировать понятие «здоровье и здоровый образ жизни». Раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.
2.	«Что ты знаешь о ЗОЖ?». (беседа)	Формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье.
3.	«Здоровье – это жизнь». (игра)	В игровой форме провести пропаганду здорового образа жизни с целью повышения эффективности профилактической работы с воспитанниками.
4.	«Личная гигиена».	Развивать у воспитанников потребности в чистоте и правильном уходе за телом.
5.	«Чистота – залог здоровья».	Обобщение и систематизация знаний воспитанников о правилах ЗОЖ формирование убеждения о пользе здорового образа жизни.
6.	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» (спортивная эстафета).	Пропаганда здорового образа жизни.
7.	«Физкульт – ура» (спортивно-игровое шоу)	Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом.
8.	«Если дружишь с физкультурой» (развлекательная конкурсная программа)	Привлечь воспитанников к активному участию в соревнованиях, способствовать развитию положительных эмоций, чувства

		взаимопомощи, дружбы, сопереживания.
9.	«Секреты здорового питания». (беседа)	Формирование здорового образа жизни, посредством изучения принципов правильного питания.
10.	«Человек ест то, что он ест». (игра-беседа)	Способствовать приобщению воспитанников к здоровому образу жизни, к правильному питанию; расширять представления воспитанников о химическом составе пищи, о полезных и вредных его компонентах. Показать значение химических знаний для правильного выбора продуктов.
11.	«Приятного аппетита». (конкурсная программа)	Формировать навыки правильного питания.
12.	«Что ты знаешь о витаминах?» (викторина)	Расширение знаний о витаминах и полезных веществах, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека.
13.	«Режим дня». (беседа)	Сформировать у воспитанников представление о правильном режиме дня и его пользе для здоровья.
14.	«Операция – Режим дня» (КВН)	Воспитание активной творческой личности посредством участия воспитанников в популярном жанре любительского искусства-игре КВН.
15.	«Что мы знаем о закаливании». (беседа)	Способствовать развитию гигиенических навыков; пропагандировать здоровый образ жизни.
16.	«Слагаемые здоровья». (диспут)	Расширить представление воспитанников о здоровом образе жизни.
17.	«Старые истины на новый лад.» (игра-путешествие)	Развивать гигиенические понятия о гигиене одежды, обуви, кожи, профилактика и оказание первой помощи.

18.	«Здоровье- на все времена» (игра «Счастливым случаем»)	Актуализировать и развивать знания воспитанников о здоровье и здоровом образе жизни; формировать чувство личной ответственности за здоровый образ жизни; воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.
19.	«Я здоровье берегу-сам себе я помогу» (конкурсная программа)	Формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.
20.	«День здоровья» (спортивные игры)	Воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни, посредством вовлечения воспитанников в такие формы организации оздоровительной работы, как спортивные эстафеты, соревнования по различным видам спорта.
21.	«Час веселых эстафет» (спортивные состязания)	Укрепление здоровья воспитанников; привитие интереса к систематическим занятиям физической культуры.
22.	«Малая спартакиада» (спортивные игры)	Укрепление здоровья, развитие двигательных навыков и физических качеств посредством подвижных игр, эстафет.
23.	«Светофор здоровья» (игра по станциям)	Создание наиболее благоприятных условий для формирования у воспитанников отношения к здоровому образу жизни, содействовать физическому развитию.
24.	«Праздник здоровья» (спортивный праздник)	Укрепление здоровья воспитанников.
25.	«Мы за здоровый образ жизни. Вредные привычки» (диспут)	Способствовать предупреждению формирования у воспитанников вредных привычек; формирование у воспитанников потребности в ЗОЖ, ответственности за свое здоровье.
26	Веселые старты. (спортивные игры на свежем воздухе).	Укрепление здоровья воспитанников.

27.	Экскурсия «Поход за здоровьем». (сбор лекарственных растений, выпуск плакатов, конкурс рисунков).	Через различные формы работы способствовать общему укреплению здоровья воспитанников.
28.	Суд над вредными привычками (встреча с медицинским персоналом учреждения).	Воспитание культуры ЗОЖ, антипропаганда вредных привычек.
29.	Практикум «Определение правильной осанки».	Научиться определять правильную осанку, используя инструктивный материал.
30.	Первая помощь при несчастных случаях. (беседа, просмотр видеофильма).	Изучить правила оказания первой помощи при несчастных случаях и научиться правильно выполнять приемы их оказания.
31.	Подведение итогов. Круглый стол.	пропаганда здорового образа жизни, воспитание и формирование ответственного отношения к сохранению здоровья как наиважнейшей ценности человека.

Ожидаемые результаты:

- ✓ Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья воспитанников.
- ✓ Повышение внимания воспитанников к вопросам здоровья и здорового образа жизни.
- ✓ Формирование у воспитанников представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни.
- ✓ Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни.
- ✓ Улучшение физического и эмоционально-психологического состояния воспитанников.
- ✓ Улучшение знаний детей о здоровом образе жизни.
- ✓ Повышение уровня информированности о проблемах вредных привычек посредством проведения мероприятий, а также распространения буклетов, плакатов, рисунков.

- ✓ Увеличение воспитанников, соблюдающих правила личной гигиены.
- ✓ Улучшение качества здоровья всех участников образовательного процесса.

Итогом моей работы на выходе будет укрепление здоровья наших воспитанников.