

Региональная программа "Основа здорового образа жизни"

Содержание программы предусматривает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни. Формы занятий - лекции, беседы, дискуссии, практические занятия, тренинги, семинары, анкетирование и тестирование, индивидуальные и групповые консультации, игровое моделирование, видео уроки и домашние задания. Предполагается широкое использование технических средств (компьютеры, магнитофоны, видеотехника и др.), наглядных пособий (таблицы, схемы, фотографии, видео и звукозаписи и пр.) В программу включены совместные занятия родителей и детей. Также программа подразумевает организацию родительского всеобуча по ключевым вопросам воспитания и активное участие родителей в выполнении домашних заданий детей.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей и проявлений сензитивности к усвоению определенных знаний на каждом уровне развития. В ней соблюдается последовательное усложнение и расширение изучаемых понятий по мере взросления ребенка. Она охватывает период с 3-х до 17-ти лет и содержит блоки: мировоззренческий, психологический, социальный, правовой, семейно-педагогический, медицинский.

I ВАЛЕОЛОГО-ЭТИЧЕСКИЙ БЛОК: включает основные философские понятия о мире, жизни, закономерностях существования Вселенной, Космоса. Дает понятия основным философским категориям: забота, ответственность, бережность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.

II ВАЛЕОЛОГО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК: дает понятия о строении и проявлениях психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Включает формирование и развитие умений приводить в гармонию и единство различные стороны своей души, самооценности своей личности.

III ВАЛЕОЛОГО-ПРАВОВОЙ БЛОК: обеспечивает необходимое знание и понимание своих прав и обязанностей в обществе и семье; формирует навыки правового поведения, что обеспечивает безопасность и сохранение здоровья, правильное понимание свободы и необходимости.

IV ВАЛЕОЛОГО-СЕМЬЕВЕДЧЕСКИЙ БЛОК: дает комплексные знания о механизмах создания, развития и функционирования семьи. Формирует ценность и потребность в семье, развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье. Способствует развитию положительного поведения, мужественности и женственности.

V. ВАЛЕОЛОГО-МЕДИЦИНСКИЙ БЛОК: дает основные знания об анатомии и физиологии организма, гигиене и профилактике болезней. Раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела. Формирует отношение к своему телу как ценности. Развивает навыки ухода за своим телом, правильного питания, режима труда и отдыха и

т.д. Особое внимание уделяется репродуктивному здоровью: строение мужской и женской половой системы, гигиена, профилактика венерических заболеваний, контрацепция, вред ранних половых связей и аборта. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

Программа рассчитана на 14 лет обучения. Содержание программы охватывает период жизни ребенка от младшей группы детского сада до 11 класса общеобразовательной школы.

Внедрение программы начинается со II-й младшей группы - это 1-й год обучения - **«КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР!»**.

Средняя группа - это 2-й год обучения - **«ЧУДО ЖИЗНИ»**.

Старшая группа - это 3-й год обучения - **«ВОЛШЕБСТВО СОЗИДАНИЯ»**.

Подготовительная группа - это 4-й год обучения - **«Я - В ОТВЕТЕ ЗА ВСЕ НА ПЛАНЕТЕ»**.

Предложенная программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы с раннего детства отучился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

В методическом пособии для работников дошкольных учреждений "Основы здорового образа жизни" (составитель Павлова М.А.) подробно расписаны занятия по формированию навыков здорового образа жизни среди дошкольников. Сама программа предлагает примерное планирование занятий по основам здорового образа жизни и рекомендуемое количество часов. Воспитатели составляют перспективное планирование работы по региональной программе "Основы здорового образа жизни" занятий, по месяцам, игр, вне занятий (прогулка, режимные моменты, вторая половина дня) и работа с родителями.

Занятия по программе могут планироваться по усмотрению воспитателя, в зависимости от своих и детских возможностей, от количества выделенных часов для занятий, времени и условий проведения. Программа "Основы здорового образа жизни" предполагает 34 часа в год, распределить которые воспитатель может на свое усмотрение, однако, важно чтобы они соответствовали порядку тем, заявленному в программе. Занятия требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учетом накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры ("Скорая помощь", "Доктора природы", "Вопросы-ответы"), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и "этюды для

души" (например: "Сотвори солнце в себе"). Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз - дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д. Когда дети освоят, нужно дать им возможность самим проводить эти минутки.

Занятия о пище, питании можно проводить во время приема пищи. Здесь изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой, закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное отношение к приему жидкости, в том числе и воды).

Данные занятия не предполагают наличия оценивания. И на поставленный вопрос ребенок может дать любой ответ. Для того чтобы дети без страха включались в обсуждение разных вопросов, не реагируйте отрицательно на их ответы. Чувство страха всегда вызывает скованность, неуверенность в себе, рождает неискренность. Будьте доброжелательны. Выслушивайте ответы не показывая свое отрицание даже мимикой, взглядом. Ребенок вправе ответить так, как он считает нужным, как понимает, чувствует и видит. Имейте терпение и уважение к самым неожиданным ответам. В конечном итоге занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, легкости, радости и желание прийти на занятие снова.