

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Составитель:
Чикурова Тамара Алексеевна,
заведующая библиотекой
МБУ «Детский дом № 105»

Кемерово, 2020

Содержание

1.Пояснительная записка.....	
2.Цель. Задачи.	5
3.Календарно-тематическое планирование.....	12
4.Приложения.....	13

Пояснительная записка

Проблемы сохранения здоровья воспитанников детского дома, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического, духовного, очень актуальны на сегодняшний день.

В нашем детском доме проживают и воспитываются 50 детей в возрасте от 7 до 18 лет. По медицинским показаниям лишь 60 % воспитанников практически здоровы, 40 % воспитанников имеют проблемы в здоровье (хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, органов зрения, плоскостопие).

К сожалению, статистика показывает, что за период обучения детей в школе, состояние ребенка ухудшается в несколько раз. Поэтому, в качестве основы подготовки здорового образа жизни детского дома, были определены следующие цели: сохранение здоровья, формирование культуры ЗОЖ, оказание содействия в развитии потребности у детей к ЗОЖ.

Выявлены причинно - следственные факторы, негативно влияющие на здоровье детей:

- * интенсификация учебного процесса и гиподинамия;
- * стрессовая ситуация в школе и вне её;
- * недостаточное соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- * низкий уровень медицинского обслуживания, направленного, как правило, только на оказание экстренной медицинской помощи;

Исходя из медицинских показаний о фактическом состоянии здоровья воспитанников детского дома, о неблагоприятных для здоровья факторов, были разработаны теоретические и практические блоки по здоровьесбережению воспитанников.

Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед работниками детского дома стоит главная задача: воспитание здорового поколения.

Следует обеспечить воспитанникам детского дома возможность сохранения здоровья на весь период проживания в детском доме, развивать у них необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать приобретенные знания в дальнейшей самостоятельной, повседневной жизни.

Цели и задачи методических рекомендаций

Цель: Формирование у воспитанников социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие.

Задачи:

- Формировать у детей установки на здоровый образ жизни, позитивное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как важнейшей социальной ценности.
- Выбатывать умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.
- Закреплять гигиенические навыки и привычки, культуры ЗОЖ.
- Приобщать к регулярной физической активности.
- Обучать умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.
- Сохранение здоровья воспитанников.

Календарно-тематическое планирование

Месяц	Мероприятия	Количество часов
Сентябрь	1. Блок «Основы здоровья и ЗОЖ» 1. Презентация «Понятие и основы ЗОЖ». 2. Занимательный час. Гигиена тела человека и полости рта. Видео «Легенда о зубном королевстве» 3. Воспитательский час. Гигиена труда и отдыха. 4. Сценарий развлечения «Мы за здоровый образ жизни», экскурсия в осенний парк «Здравствуй, осень золотая»	4
Октябрь	«Секреты здорового питания». 1. Информационно – познавательный час «Рациональное питание человека» 2. Творческий час «Строим пирамиду здорового питания» 3. Познавательный час «Режим питания школьника» 4. КВН «Овощи и фрукты – кладовая витаминов»	4
Ноябрь	2. Блок «Сделай свой выбор». 1. Занимательный час «Полезные и вредные привычки» 2. Профилактический час «Злой волшебник – табак». 3. Профилактический час «Алкоголь и подростки»	4

	4. Игровой час «Мы выбираем спорт». Спортивный досуг.	
Декабрь	1.Профилактический час «ВИВИ/ОСПИД и подростки. 2. Познавательный час «Наркотики и наркотические вещества» 3. Профилактический час «Длительность, помощь и вред». 4. Игровой час «Зимние забавы».	4
Январь	1.Профилактический час «Профилактика инфекционных заболеваний» 2. Профилактический час «Осторожно * гололед» Правила поведения на льду, 3.Профилактика травматизма. 4.Экскурсия в зимний парк «Зимнее очарование»	4
Февраль	3.Блок «Половое созревание» 1. Информационно – познавательный час «Поговорим о нас» (половое созревание девочек) 2. Информационно * познавательный час «Поговорим откровенно» (половое созревание мальчиков)) 3. Итоговое занятие «Половое воспитание мальчиков и девочек» 4. Игровой час «Шутки в сторону»	4
Март	4.Блок «Твори добро на всей земле»	4

	<p>1. Занимательный час «Доброта и милосердие»</p> <p>2. Занимательный час «О дружбе и друзьях»</p> <p>3. Практическая работа «Поделки своими руками»</p> <p>4. Игровой час «Вместе дружная семья».</p>	
Апрель	<p>5. Блок «Основы личной безопасности и профилактики травматизма»</p> <p>1. Воспитательский час «Бытовой и уличный травматизм»</p> <p>2. Профилактический час «Правила поведения у воды, в парке, в лесу»</p> <p>3. Практическая работа-тренинг «Катаемся на роликах, на велосипедах»</p> <p>4. Экскурсия в весенний парк «Весна идет, весне дорогу!»</p>	4
Май	<p>6. Блок «Сохранение психического здоровья»</p> <p>1. Познавательный час «Кризисные состояния у подростков»</p> <p>2. Игровой час «Шуточная игра-викторина»</p> <p>3. Мини – тренинг «Как победить стресс»</p> <p>4. Спортивный досуг «Самые, самые...»</p>	4