

**Полное наименование программы: « От знака ГТО к спортивным победам»**

**1. Пояснительная записка**

Здоровье – самая большая для человека ценность. Чтобы вырастить жизнелюбивого и здорового человека, необходим особый образ жизни – здоровый.

Осуществляя план физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, учителями физической культуры проводятся беседы о режиме дня школьников, значении оздоровительных мероприятий для укрепления растущего организма. С физорганами классов разучен комплекс физкультминуток, которые проводятся на общеобразовательных предметах. Необходимо учитывать, что в молодёжной среде проявляются случаи употребления табака, алкогольных напитков, малоподвижный образ жизни, и как следствие, ухудшение здоровья. Необходимо искать пути и возможности воздействия на личность с целью формирования здорового образа жизни.

Критическое ухудшение здоровья детей и подростков, всего населения – одна из основных проблем современной системы образования. Сложившаяся ситуация является следствием влияния многих неблагоприятных социально-экономических факторов, итогом нерешенных педагогических проблем в области сохранения и укрепления здоровья школьников, педагогов, родителей.

Одной из причин такой ситуации является то, что в последние годы с экранов телевидения демонстрируется пьянство, насилие, разврат, «герои» фильмов употребляют наркотики. Негативные телепередачи, видеофильмы, свободный доступ в приобретении табачных изделий, наркотиков, алкогольных напитков губительно влияет на здоровье учащихся, на межличностные отношения в семье, на улице, в школе.

В последние десятилетия для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических средств и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу населению, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Как всякая глобальная проблема она не может не стать содержанием современных образовательных программ. Даже самая дружная и благоприятная школьная семья не может существовать в отрыве от социальной действительности, для которой распространение наркотиков в среде молодежи и подростков все более и более становится нормой. Детей нельзя оградить от наркотиков, но научить их сознательно отказываться от наркотиков можно и нужно. Поэтому в рамках воспитательной системы школы обязательно предусмотрены мероприятия по формированию здорового образа жизни. Воспитание у ребенка готовности избежать приобщения к одурманиванию невозможно без осознания им

Достоверность представленных материалов удостоверяю  
Директор ГБОУ СОШ №5 «ОЦ» Лидер»

В.С. Тепаев

личностной ценности здоровья, важности и необходимости соблюдения законов здорового образа жизни, овладения приемами и навыками сохранения и укрепления своего организма, формирования устойчиво негативного личностного отношения к табаку, алкоголю, наркотическим веществам.

**Цель программы:**

создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, пропаганда здорового образа жизни у учеников образовательного процесса и ценностного отношения к здоровью в школе и семье . Подготовка обучающихся к удачным результатам ГТО и мотивация их к регулярным занятиям спортом. Повышение спортивного мастерства.

**Задачи программы:**

- пропагандировать здоровый образ жизни, формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности через план реализации программы;
- изменить отношение к вредным привычкам и сформировать личной ответственности за свое поведение;
- воспитать у педагогов и учащихся сознательное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- обучить умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения;
- подготовка учеников к сдачи ГТО
- формирование здорового образа жизни в школе и семье
- проведение ежегодного Фестиваля ГТО с привлечением родителей, педагогов, жителей города совместно с городским центром тестирования.
- 

**Руководитель программы:** Дерябина Марина Александровна

**Ответственные исполнители:**

Учителя физкультуры, педагогический коллектив

**Сроки реализации программы:** 2020-2024 годы.

**Ожидаемые конечные результаты :**

2. Повышение уровня общей физической активности.
3. Наличие у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
4. Сознательное отношение личности к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек

Достоверность представленных материалов удостоверяю  
Директор ГБОУ СОШ №5 «ОЦ» Лидер»

В.С. Тепаев

5. Повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья
6. Повышение количества учащихся выбравших сдачу нормативов ВФСК ГТО.
7. Повышение количества обучающихся регулярно занимающихся спортом.
8. Повышение спортивного мастерства обучающихся.

**Ресурсы, которыми располагает общеобразовательное учреждение для эффективного решения поставленных задач:**

1. Спортзал большой-1
2. Спортзал малый-1
3. Спортзал для единоборств-1
4. Плавательный бассейн-1
5. Стадион с 3 мя беговыми дорожками, ямы для прыжков в длину, игровая площадка для баскетбола, волейбола, ОФП, футбола, тренажерная площадка
6. Площадки для подвижных игр-2
7. Тренажерный зал-1

**Теоретические основы программы:**

### **1. Внедрение здорового образа жизни в школьном курсе.**

Сохранить здоровье молодого поколения — одна из важнейших социальных задач общества. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов необходимо укреплять и формировать здоровый образ жизни, способствовать работоспособности студенческой молодежи. Сегодня данная категория населения испытывает отрицательное воздействие окружающей среды, так как физическое и умственное становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. ЗОЖ обеспечивает гармоническое развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность, а так же позволяет раскрывать наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамического развития нашего общества.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие главные компоненты: правильный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, достаточную

двигательную активность, личную гигиену, закаливание, духовность, рациональное питание и др.

Правильный режим труда и отдыха — важнейший элемент здорового образа жизни. Режим дня — это основа жизнедеятельности каждого человека, поэтому он должен быть индивидуальным в зависимости от состояния здоровья, уровня работоспособности, интересов и склонностей. При правильном соблюдении режима вырабатывается чёткий и необходимый ритм жизнедеятельности организма, что создаёт оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья и улучшению работоспособности.

Курение и злоупотребление алкоголем являются основными и самыми распространёнными вредными привычками среди молодежи. Самый распространённый порок — курение. Ученые доказали, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала. Курение очень часто является причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Еще одна распространённая вредная привычка это — алкоголизм. При частом употреблении алкоголя нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, а так же деятельность функций некоторых внутренних органов.

Не менее важным составляющим здорового образа жизни является правильное питание. Рациональное питание — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий жизни. Нехватка времени и быстрый темп жизни привели к нарушению рациона питания. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, включающих в себя белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Тогда правильное питание обеспечит правильный рост и формирование организма.

Основу оптимального двигательного режима составляют регулярные занятия физическими упражнениями и спортом. Главными свойствами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, улучшение каждого из этих свойств так же способствует укреплению здоровья.

Закаливание — мощное оздоровительное средство, позволяющее избежать очень много заболеваний, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, увеличивает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, восстанавливает обмен веществ.

## **2. Противостояние пагубному образу жизни.**

Причин повсеместного распространения вредных привычек много. Открытая пропаганда нездорового образа жизни приносит свои плоды. Сейчас модно и почетно пить пиво, употреблять наркотики. В последнее время, среди молодежи, особой популярностью пользуется наркотик "[Спайс](#)" и алкогольные энергетические коктейли, такие как "[Ягуар](#)", "Страйк", "Revo". Но очень мало людей знает об опасностях, связанных с употреблением этих продуктов. К тому времени, когда начинают проявляться последствия, уже сформирована стойкая зависимость и отказаться от этих привычек чрезвычайно сложно. Вывод один - необходим решительный и полный отказ от вредных привычек. Не важно, насколько тяжелый, на ваш взгляд период жизни вы переживаете, не ищите себе оправданий. И помните, что это в ваших силах. Я могу сказать Вам даже немного больше: это не так сложно, как вы думаете. Да, сначала будет присутствовать некий дискомфорт, неприятные ощущения. Но они временны, и довольно скоро пройдут сами по себе. Главное понять, что любая вредная привычка - не более, чем ненужное, ничем не оправданное действие, не несущее Вам ничего хорошего. А получать удовольствия в жизни - человек способен и без помощи каких-то вредных веществ или действий. И Вам никто не мешает научиться радоваться и получать "кайф" от жизни такой, какая она есть. И вы сможете держать себя в отличном состоянии, как физически, так и психически.

Итак, алкоголь, курение, наркомания. Нет таких органов в человеческом теле, которые бы не страдали от этих пагубных пристрастий. Помните, единственный путь к [здоровому образу жизни](#) - отказ от вредных привычек.

### **3. Пропаганда здорового образа жизни в семье ученика.**

Состояние здоровья наших детей оставляет желать лучшего. И рост заболеваемости связан не только с неблагоприятной экологической обстановкой, с постоянным ростом нагрузок, психоэмоционального перенапряжения и гиподинамией, но и с отказом родителей вести здоровый образ жизни. Здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. В результате мы имеем формирование у детей вредных привычек, от которых избавиться бывает очень трудно. Часто уровень знаний и умений родителей в области воспитания привычки к здоровому образу жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, совершенно не учитывая взаимосвязи физического, психического и социального благополучия. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Достоверность представленных материалов удостоверяю  
Директор ГБОУ СОШ №5 «ОЦ» Лидер»

В.С. Тепаев

Все начинается с семьи. Первое слово, первый шаг, полезные и вредные привычки ребенок увидит впервые в семье, среди людей, которые любят его не за что-то, а за то, что он просто есть, такой красивый, смысленный, с хорошим аппетитом, и не всегда с хорошим здоровьем.

Все родители, любящие своих детей, заботятся о том, чтобы они были здоровыми, хорошо выглядели, быстро росли, правильно развивались физически. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поэтому забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной и в работе школы. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. Хорошее здоровье - это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия.

Задача взрослых состоит в том, чтобы сформировать у ребенка навыки правильного отношения к своему здоровью, умение заботиться о своем организме. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»). Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с образом жизни семьи ребенка. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека.

Многие родители не могут этим похвастаться и не служат для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Даже младшие школьники знают и могут перечислить довольно много марок табачных изделий, наименований алкогольных напитков... Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни, ведь нужно не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Образ жизни в семье — это зависимость от социально-экономических условий сложившаяся система видов жизнедеятельности и отношений родителей, детей и других родственников, проявляющаяся в виде социальной, трудовой, физической и репродуктивной активности. Недооценка условий и образа жизни семьи, определяющих здоровье каждого человека, каждого школьника ведет к социальной дезадаптации и психологической неустойчивости, это является фактором риска скрытого развития болезней

Формирование ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ему следующие основные знания, навыки и умения:

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, органов зрения, слуха и других;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни.

Необходимо помнить правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

И еще один важный момент нельзя забывать. Взрослые должны есть вместе с детьми, чтобы создать дружескую атмосферу, научить детей расслабляться,

Достоверность представленных материалов удостоверяю  
Директор ГБОУ СОШ №5 «ОЦ» Лидер»

В.С. Тепаев

отдыхать. Личный пример взрослых родителей— мы - за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п. Родители должны занимать позицию активного участника, своим примером показывать детям, что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья.

Своей культурой общения, доброжелательностью они создают условия, благодаря которым хорошие манеры поведения за столом, положительное отношение к здоровой пище вырабатываются достаточно быстро и усваиваются детьми на всю жизнь. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Но нельзя насильно принуждать заниматься физкультурой, иначе ребенок потеряет интерес к этому. И если взрослые регулярно и с удовольствием занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

А как хочется детям, чтобы родители проводили с ними свободное время, выходные! Неповторимая эмоциональная атмосфера семейных отношений, постоянство и длительность общения детей и взрослых в самых разных жизненных ситуациях, все это оказывает сильнейшее воздействие на впечатлительного, склонного к подражанию школьника. Очень важными для формирования здоровой личности ребенка являются общественные убеждения взрослых членов семьи, отношения дружбы и взаимоуважения между ними, умение родителей организовывать содержательную жизнь и деятельность детей. Задача педагогов - заинтересовать и побудить родителей включиться в учебно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни, узнать как можно больше о школе, которую посещает их ребенок, встретиться с руководителями кружков и спортивных секций, в которых занимается ребенок.

#### **4. ГТО — готов к труду и обороне !**

ВФСК ГТО возвращается: физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», существовавшего в нашей стране с 1931 по 1991 год, снова вводится в обиход. Сегодня Владимир Путин подписал соответствующий [закон](#). Первыми войти в систему ГТО смогут школьники. По данным Министерства спорта РФ, с января 2016 года комплекс будет внедрен во всех школах страны по всем возрастам, а с 1 января 2018 года – среди всего населения от 6 до 70 лет.



Сдать нормы ГТО сможет любой школьник, начиная с 6 лет, добровольно и бесплатно. Единственное условие – наличие справки о прохождении медосмотра. Проводить тестирования по нормам ГТО будут в школах и других государственных образовательных учреждениях, а также в спортивных клубах и специальных центрах тестирования.

7

Сам комплекс состоит из 11-ти ступеней для различных возрастных групп. Нормативы разделят на три уровня сложности, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. Какими именно они будут для детей, пока неизвестно. Советский комплекс ГТО подразумевал весьма серьезную спортивную подготовку: чтобы стать обладателем заветного значка, нужно было пробежать на скорость стометровку, отжаться определенное количество раз, прыгнуть с вышки в воду и даже метнуть гранату. Для получения золотой награды необходимо было продемонстрировать мастерство на уровне профессионального спортсмена.

Сенатор Вячеслав Фетисов заявил, что введение комплекса ГТО должно в первую очередь улучшить физическую форму подрастающего поколения. «Мы проводили тестирование разных групп населения по нашей стране; дети в возрасте 10–15 лет не выполняют даже норматив на ступень ниже советского времени», – посетовал бывший хоккеист, добавив, что принятие закона о ГТО происходит «с опозданием, но оно нужно обществу и нужно стране».

Вот только получают ли усилия детей (а сдача норм ГТО действительно подразумевает серьезную спортивную подготовку) какое-то иное вознаграждение, помимо значка и фотографии на доске почета? Два года назад президент предлагал включать нормы ГТО в аттестат и учитывать при поступлении в вузы. Вслед за этим ректор МГУ Виктор Садовничий пообещал, что абитуриентам, обладающим значком ГТО, начислят пять баллов при поступлении в университет.

## **5. Подготовка школьников к сдаче нормативов ГТО**

Что делать, если вы хотите помочь своим детям подготовиться к сдаче [норм ГТО](#)?

Как и в любом виде спорта, успех при сдаче ГТО зависит от правильного питания и регулярных тренировок. Поэтому следуйте нескольким простым правилам:

Достоверность представленных материалов удостоверяю  
Директор ГБОУ СОШ №5 «ОЦ» Лидер»

В.С. Тепаев

## **Питание.**

Во время подготовки к сдаче норм очень важно, чтобы дети правильно питались. Для этого в их рацион следует включать больше белковой пищи – нежирного мяса, рыбы, птицы, молочных продуктов. Белки крайне важны для формирования мышечной массы, поэтому при постоянных физических нагрузках их должно быть достаточно. Также в детском рационе должно быть много продуктов, содержащих кальций, калий, магний, йод, селен, фосфор и железо. Их можно найти в свежих фруктах и овощах, рыбе, молоке и специальной воде «легенда жизни» с йодом, селеном и фтором.

## **Вода.**

Для хорошего обмена веществ школьникам, да и взрослым, нужно употреблять достаточное количество чистой питьевой воды – ни в коем случае не газировки и других вредных напитков. Вода выводит из организма токсины и ускоряет метаболизм. А питьевая вода, содержащая янтарную кислоту и селен, еще и стимулирует иммунитет, придавая сил и бодрости.

Как определить, сколько воды нужно вашим детям? На каждый килограмм веса человека нужно примерно 50 миллилитров воды в сутки. Перед тренировкой достаточно выпить пару стаканов воды – один за час до занятий и один за 15 минут. После упражнений необходимо восполнить потерянную с потом жидкость. Следите, чтобы ребенок пил не слишком большими глотками, а вода не была слишком холодной – лучше всего, если она будет комнатной температуры.

## **Тренировки.**

Главное правило тренировок – регулярность упражнений. Кроме того, важно периодически увеличивать нагрузку, ставить новые цели и постепенно их

достигать. Для этого лучше всего записывать результаты – так и вы, и ваши дети будете видеть, как продвигаются тренировки. Научите детей повышать планку, после каждого занятия отмечайте его результаты, обращайтесь внимание на ошибки и хвалите за успехи. Со временем ваш будущий отличник ГТО научится сам ставить перед собой цели и размеренно идти к ним.

Очень важно, чтобы все эти правила дети соблюдали не только дома, а и во всех местах, где они могут находиться – в детском саду и школе, до или после тренировок.

## **6. Девизы здорового образа жизни**

1. Знает каждый человек, что курение - это вред!

Надо жизнью дорожить и здоровье сохранить!

Алкоголь - вредитель всем

Не уйдёшь с ним от проблем,

Смотрите лучше КВН - смех доступен нынче всем!

И без всякого сомненья есть хорошее решение:

Бег полезен и игра,

Занимайтесь, детвора!!!

Будь здоров!

Всегда здоров!!

2. -Утром рано ты вставай,  
Силу спортом набирай.

-Пить, курить ты не старайся,  
Лучше спортом занимайся.

-Гигиеной ты своей  
Жизнь продлишь ты сотни дней.

-Этим всем сейчас займись  
И с друзьями поделись.

3. Здоровье- это радость  
Здоровым быть легко,  
Надо рано просыпаться  
И зарядкой заниматься.

Здоровье- это образ жизни  
Полезен он для всех,  
Здоровый образ жизни  
Удача и успех.