

Министерство образования и науки
Самарской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Красноярский государственный техникум»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
ГБПОУ СО «Красноярский
государственный техникум»
_____ Шарикова Т.В.
«17» 03 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБПОУ СО
«Красноярский государственный
техникум»
_____ Юдина Е.Ю.
«02» 04 2021 г.

С учетом мнения студенческого совета
протокол от 17.03.2021 № 7
С учетом мнения совета родителей
протокол от 01.04.2021 № 2

Методическая разработка по формированию ЗОЖ

с. Красный Яр
2021 г.

Содержание

1. Актуальность проблемы.....	3
2. Социальная значимость	3
3. Новизна	4
4. Цель	4
5. Задачи	4
6. Целевая аудитория.....	5
7. Сроки реализации.....	5
8. Механизм реализации	5
9. План реализации.....	5
10. Ожидаемые результаты.....	7

1. Актуальность

Здоровье (по определению Всемирной организации здравоохранения) это состояние: физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Актуальность проекта обусловлена низким уровнем побуждений студентов к ведению здорового образа жизни, что снижает эффективность здоровьесберегающей среды среднего профессионального образования. Двигательная активность студенческой молодежи стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью студентов. Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд.

Помимо низкой физической активности, существуют разного рода зависимости. Масштабы и темпы распространения зависимостей ПАВ (наркомании, токсикомании и алкоголизма) в России принимают характер национального бедствия.

2. Социальная значимость

Современное состояние общества, экономики, экологии во всем мире неблагоприятно отражается на здоровье, в связи с чем, растет число детей, которым необходима специализированная помощь, щадящая организация образовательного процесса. Для нашей страны в современной ситуации эта проблема еще более очевидна. За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94% до 1%. Главными пороками 21 века становятся: накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание. По мнению специалистов, даже если дети двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не даст.

Малоподвижный образ становится нормой, как для детей, так и для взрослых. В достаточной мере этому помогает и компьютеры. Сегодняшний компьютерный день среднестатистического ребенка, - это 2-3 часа неподвижности у монитора, усталость органов зрения, головные боли, плохое настроение, сонливость, апатия и т.д. Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ученик, который ведет такой образ, имеет проблемы со здоровьем, появляются стойкие трудности в учении.

Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях.

Поэтому идея пропаганды здорового образа жизни и ведения профилактической работы должна осуществляться силами самих обучающихся, как добровольных участников, т.е. волонтеров.

3. Новизна

Старые формы профилактической работы исчерпали себя и стали неэффективными в работе с молодежью. На современном этапе наиболее актуальной практической задачей образовательного учреждения является создание условий ЗОЖ через самих обучающихся.

Привлечение молодежи к волонтерской деятельности, несущей позитивную профилактическую направленность, позволяет решать задачи двух направлений. С одной стороны – формируется молодежный актив, обладающий высоким уровнем развития социальных навыков и коммуникативной культуры, настроенный на позитивное участие в социальной жизни, с другой стороны – оптимизируется процесс передачи знаний сверстникам.

4. Цель

Обеспечить формирование приоритетов здорового образа жизни не менее 60% обучающихся ГБПОУ СО «Красноярский государственный техникум» к 30.06.2022 года, посредством создания волонтерского отряда «ЯРкрепость» из числа студентов и проведения мероприятий на уровне образовательного учреждения и муниципального района Красноярск

5. Задачи

1. Развитие волонтерского движения.
2. Совершенствование системы профилактической деятельности среди обучающихся.
3. Повышение социальной активности молодежи в решении проблемы формирования здорового образа жизни общества.
4. Формирование и закрепление в образовательной среде ценностей молодежной культуры, направленных на неприятие социально-опасных привычек, ориентированных на здоровый жизненный стиль.
5. Организация мероприятий, способствующих ориентации обучающихся на здоровый и безопасный образ жизни.
6. Формирование и развитие у студентов средних профессиональных образовательных учреждений личностных ресурсов, стратегий и навыков поведения, ведущих к здоровью и препятствующих употреблению ПАВ.
7. Пропаганда здорового образа жизни.

6. Целевая аудитория

Целевой аудиторией являются студенты ГБПОУ СО «Красноярский государственный техникум» в возрасте 15- 21 лет.

7. Сроки реализации

Данная методическая разработка планируется реализоваться на территории ГБПОУ СО «Красноярский государственный техникум» в следующем учебном году с 01.09.2021 г. по 30.06.2022 г.

8. Механизм реализации

С сентября 2021 года в ГБПОУ СО «Красноярский государственный техникум» начнет работу волонтерский отряд «ЯРкрепость», состоящий из обучающихся 1-3 курсов. Свою волонтерскую деятельность отряд направляет на пропаганду здорового образа жизни среди студентов ГБПОУ СО «Красноярский государственный техникум».

Ребята волонтерского отряда «ЯРкрепость» показывают преимущества здорового образа жизни, на личном примере пропагандируя здоровый образ жизни при помощи акций, тематических выступлений, конкурсов.

9. План реализации

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки реализации	Ответственный исполнитель
1.	Создание волонтерского отряда «ЯРкрепость»	1.09.2021- 10.09.2021	Педагог организатор, преподаватель физической культуры
2.	Заседание волонтерского отряда по созданию нормативно-правовых документов	13.09.2021- 15.09.2021	Педагог организатор, преподаватель физической культуры
3.	Создание плана мероприятий отряда на учебный год	15.09.2021- 17.09.2021	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»
4.	Викторина «Азбука здоровья»	Октябрь 2021 Июнь 2022	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»
5.	Уроки здоровья «Хотим, чтобы стало модным – здоровым быть и свободным!».	Ноябрь 2021	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»
6.	Открытый урок «Здоровые студенты - в здоровом техникуме!»	Декабрь 2021	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»
7.	День здоровья «Путешествие в мир природы».	Май 2022	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»

8.	Уроки здоровья и безопасности. «Если Вам угрожает опасность!».	Январь 2022	Отряд волонтеров «ЯРкрепость» Педагог организатор
9.	Спортивно-оздоровительное мероприятие «День здоровья»	Апрель 2022	Отряд волонтеров «ЯРкрепость» Преподаватель физической культуры
10.	Уроки права, здоровья и безопасности «Здоровым быть - Родине служить!».	Февраль 2022	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»
11.	Уроки дыхательной гимнастики	Март 2022	Отряд волонтеров «ЯРкрепость» Преподаватель физической культуры
12.	Проведение утренних зарядок	В течение года	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»
13.	Экологическая акция «Чистый лес-здоровый дух»	Май 2022	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»
14.	Экологический марафон «Мы за чистое село» (пробежки с элементами уборки поселения)	Апрель 2022	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»
15.	Лекция о здоровом питании	Сентябрь 2021	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»
16.	Мастер класс по посадке микро-зелени	Октябрь 2021	Отряд волонтеров «ЯРкрепость» Мастер производственного обучения
17.	Мастер класс по приготовлению фитнес смузи	Ноябрь 2021	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»
18.	Мастер класс по приготовлению фитнес батончиков	Декабрь 2021	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»
19.	Подготовка агитационных материалов (листовки, плакаты и т.п.) по направлениям: тренируйся правильно, водный баланс, здоровое питание.	1-15 ноября 2021	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»
20.	Акция «Чистый глоток»	16-30 ноября 2021	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»
21.	Открытый урок - знакомство с онлайн сервисами, посвященными физической активности	Октябрь 2021	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»
22.	Мастер класс по составлению и ведению дневника правильного питания	Сентябрь 2021	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»
23.	Конкурс по проведению лучшей физкультминутки	Ноябрь 2021	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»
24.	Конкурс агитационных плакатов среди учащихся техникума	Апрель 2022	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»
25.	Открытый урок на тему «Гимнастика»	Октябрь 2021	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»
26.	Открытый урок на тему «Спортивные	Март 2022	Отряд волонтеров

	игры»		«ЯРкрепость»
27.	Открытый урок на тему «Лыжная подготовка»	Декабрь 2021	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»
28.	Помощь в проведении мероприятия «Лыжня России»	Февраль 2022	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»
29.	Помощь в проведении мероприятия, посвященного 23 февраля «А ну ка, парни!»	23 февраля 2022	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»
30.	Помощь в проведении мероприятия «Красноярский велокросс»	Июнь 2022	Отряд волонтеров «ЯРкрепость»

10. Ожидаемые результаты

Современный студент - это здоровый человек:

- физически развитый;
- не имеющий вредных привычек;
- владеющий приемами и способами оздоровления своего организма;
- имеющий устойчивую потребность вести здоровый образ жизни;
- отрицательно относящийся к курению, алкоголю, наркотикам.

Поэтому, мы предполагаем, что в конце реализации нашей методической разработки, уровень физически развитых и здоровых студентов в ГБПОУ СО «Красноярский государственный техникум» повысится до 60% и более.