

## Аннотация к здоровьесберегающей программе «ЗОЖ»

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и школьного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям. Программа «ЗОЖ» направлена на формирование у воспитанника интереса к своему личному здоровью, и развитие физических качеств. Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в МКОУ «Домашовская СОШ». Она определяет основные направления, задачи, а также перспективный план действий и реализацию их в течение одного года. Содержание программы рассчитано на детей 12-13 лет. «Здоровьесберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

**Цель программы:** создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья воспитанников школы-интерната;

**Задачи:**

- формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;
- формирование установки на использование здорового питания;
- формирование представления о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения;
- формирование потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

сегодняшний день состоит в организации воспитательно-педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. Здоровье детей – будущее страны! Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.