

Утверждаю

Директор МБУДО СШ «Смена»



А.Д. Соболев

Приказ № 59/1 от 21.03.2025 г.

Дополнение к дополнительным общеразвивающим программам по видам спорта «Хоккей с шайбой», «Фигурное катание на коньках», «Дошколята»

Во исполнение пункта 3 мероприятий по реализации Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации до 2030 года и дальнейшую перспективу, утвержденную распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.12.2024 года № 3610-р, в соответствии со статьей 83 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», внести в содержание дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности информацию о принципах ведения здорового образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.

Пояснительная записка

Одним из важнейших факторов обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей, подростков и молодежи. Среди приоритетов государства в настоящее время важнейшее место занимает формирование здорового образа жизни и ведение трезвого образа жизни у детей, подростков и молодежи.

К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни и ведение трезвого образа жизни отнесены:

1. Отсутствие вредных привычек, например, курения и алкоголизма. Вредные привычки патологически влияют на общее состояние организма и деструктивно влияют на сам здоровый образ жизни и его составляющие. Поэтому для сохранения своего здоровья от этого всего лучше отказаться.

2. Рациональное питание. Питание выполняет одну из главных функций в обеспечении жизнедеятельности человеческого организма. Рациональное питание, которое построено на научных основах, обеспечивает нормальное развитие организма. Оно служит мощным профилактическим средством, когда предупреждает о многих болезнях. Нерациональное же питание, наоборот, заметно увеличивает риск возникновения заболеваний, иногда приводящих к смертельному исходу (например, излишнее накопление холестерина, который содержится в жирных продуктах, вызывает атеросклероз).

3. Личная гигиена. Гигиена – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека. Составными элементами личной гигиены являются уход за полостью рта, тела, стирка одежды, уборка жилья, соблюдение режима работы и отдыха. Соблюдения правил гигиены предотвращают тяжелые последствия для физического и психического здоровья человека. Например, уход за зубами и полостью рта защищают наш организм от множества инфекций и нарушений работы желудочно-кишечного тракта.

4. Адекватная физическая нагрузка. В качестве основы здорового образа жизни спорт просто незаменим: упражнения помогают улучшать кровообращение, работу суставов, стимулируют выработку определенных гормонов, улучшают общее состояние организма человека. Считается, что гиподинамия оказывает такое же вредное влияние на сосуды, как и длительный стаж курения. Физические упражнения не только улучшают обмен веществ и циркуляцию крови в организме, но и способствуют укреплению иммунитета, снижению холестерина и нормализации обмена веществ.

5. Закаливание. Закаливание – это мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

6. Отдых, здоровое психоэмоциональное состояние. Человек нуждается в ежедневном, еженедельном и ежегодном отдыхе, зависящем от основного вида деятельности. Например, при тяжелом физическом труде отдыхать – это выспаться или просто посидеть в любимом кресле. Если же работа сидячая, то лучшим отдыхом станет посещение спортзала и общение с друзьями на свежем воздухе. Все вышеперечисленные факторы здорового образа жизни являются основополагающими.

Основными целями данного направления являются:

- замещение поведения, связанного с употреблением табака и алкоголя, физической деятельности и общественной деятельности;
- ориентация на поддержание собственного здоровья и здоровья в целом, создание ценности здоровья;
- формирование знаний об управлении состоянием здоровья, о принципах и форах здорового образа жизни.

Мероприятия, направленные на ведение здорового образа жизни и ведения трезвого образа жизни у детей, подростков и молодежи включают, в том числе профилактику алкоголизма, наркомании, токсикомании. Формирование у различных групп населения, особенно у подрастающего поколения, мотивации для ведения здорового образа жизни, исключение вредных привычек, развитие физической культуры, обеспечение здорового питания.

План воспитательных мероприятий для обучающихся по
дополнительным общеразвивающим программам по ведению здорового и трезвого
образа жизни

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Турнир поколений	Март-май	Зам. директора по УВР, инструктор-методист, тренеры-преподаватели отделения «хоккей с шайбой»
2	Семинар-практикум с родителями «Здоровая семья – здоровая нация»	Апрель	Зам. директора по УВР, инструктор-

			методист, тренеры-преподаватели отделений «хоккей с шайбой», «фигурное катание на коньках»
3	Движение основа жизни. Познакомить родителей с Необходимостью организации двигательного режима детей.	Май	Зам. директора по УВР, инструктор-методист, тренеры-преподаватели отделений «хоккей с шайбой», «фигурное катание на коньках»
4	Летний оздоровительный лагерь	Июнь	Зам. директора по УВР, инструктор-методист, тренеры-преподаватели отделений «хоккей с шайбой», «фигурное катание на коньках»

Врио зам. директора по УВР
Вудачев Е.А.

