

**СОВЕТ ВЕТЕРАНОВ СОВЕТСКОГО ГО**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3**



**ПРИ ПОДДЕРЖКЕ**  
**ФОНДА**  
**ПРЕЗИДЕНТСКИХ**  
**ГРАНТОВ**

**Программа по**  
**формированию здорового образа жизни**  
**«Вместе за здоровьем»**

*Участники программы:*  
*обучающиеся с ОБЗ МБОУООШ№3г. Советска*  
*Совет Ветеранов Советского городского округа.*

**Срок реализации программы с 01.02.2023г. по 30.06.2023г.**

Составители:  
Учителя физической культуры  
Морозова Ольга Александровна  
Краузе Даниэль Александрович

**г. Советск, 2023 г.**

<b>Содержание</b>	<b>стр</b>
<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1. Актуальность работы	4
1.2. Цель программы	4
1.3. Задачи программы	4
1.4. Принципы работы	5
1.5. Сроки реализации программы	7
1.6. Формы и методы реализации программы	7
1.7. Ожидаемые результаты	8
<b>2. Учебно-тематический план</b>	<b>9</b>
<b>3. Содержание программы</b>	<b>11</b>
<b>4. Форма контроля</b>	<b>15</b>
<b>5. Методическое обеспечение</b>	<b>17</b>
<b>6. Аннотация программы</b>	<b>18</b>

## **1. Пояснительная записка**

### **Быть здоровым – это естественное стремление каждого человека.**

Проблема здорового образа жизни приобретает в настоящее время большое значение. С каждым годом увеличивается заболеваемость среди детей и взрослых. Причины ухудшения здоровья зависят от многих факторов, в том числе и от неправильного отношения людей к своему здоровью, здоровью своих близких, отрицательного влияния окружающей среды, наследственных факторов, нарушения правил здорового образа жизни. От здоровья и жизнерадостности человека зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

С каждым годом растет заболеваемость людей. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, опорно-двигательного аппарата, позвоночника, нарушения со стороны центральной системы.

Важную роль сохранения здоровья имеет правильный образ жизни, основанный на достаточной двигательной активности, рациональном питании, правильном режиме дня, отсутствие вредных привычек.

Осознание ценности здоровья должно явиться стимулом осознания личной потребности в нем. Одной из задач воспитательного процесса является задача формирования мотивации здорового образа жизни.

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

#### **1.1. Актуальность программы**

**Актуальность** программы заключается в том, что объём социального заказа на адаптивную гимнастику резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных пожилых людей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи оздоровительной направленности физического воспитания, благоприятствующие развитию двигательных способностей и всех систем организма.

Программа заключается в том, что при ее освоении у пожилых людей: - формируются эстетический вкус, здоровый образ жизни; - повышаются культурный уровень, самооценка; потребность в самопознании, саморазвитии, социальная активность.

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания.

Здоровый образ жизни человека – это условия не только здоровья, но и его окружения. Сейчас жизнь ставит новую задачу – формировать у людей убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни. Проблемы физического здоровья важны и актуальны, иными словами, здоровью надо учить, поэтому этой проблеме надо уделять большое внимание.

## **1.2. Цель программы**

**Цель программы:** формирование культуры здоровья и здорового образа жизни у участников программы с активной жизненной позицией, с устойчивыми принципами неприязни к вредным привычкам.

## **1.3. Задачи программы:**

### **Образовательные задачи:**

1. Формировать целостную картину мира и осознание своего места в нем.
2. Сформировать научное понимание сущности здорового образа жизни.
3. Продолжать формировать знания, умения, навыки, позволяющие использовать здоровый образ жизни.

### **Развивающие задачи:**

1. Развивать у людей потребность в создании здоровой окружающей среде, жизни и семье.
2. Продолжать развивать мышление на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.

### **Воспитательные задачи:**

1. Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью.
2. Формировать установку на здоровый образ жизни.
3. Формировать у людей осознанного выбора здорового образа жизни

## **1.4. Принципы работы:**

- Принцип не нанесения вреда – первостепенен и для медиков, и для воспитателей
- Принцип приоритета действенной заботы о здоровье. Его реализация невозможна без проведения мониторинга здоровья.
- Принцип триединого представления о здоровье. Единство здоровья физического, психологического и духовно-нравственного.

- Принцип непрерывности и преемственности.
- Принцип комплектности и междисциплинарности. Тесное согласованное воздействие педагога - психолога.
- Принцип приоритета позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями). Один из важнейших общепедагогических постулатов и одно из важнейших условий здоровьесберегающей педагогики.
- Принцип приоритета активных методов обучения. Эффект достигается, во-первых, за счёт снижения риска появления у участников программы переутомления; во-вторых, за счёт несравненно более гармоничного развития личности в условиях активного включения в процесс постижения таинств жизни, именуемый образовательным.
- Принцип сочетания охранной и тренирующей стратегии. Стимулировать процесс развития личности, формирования, укрепления здоровья, накопления адаптационных ресурсов организма на таком уровне напряжения сил и возможностей, при котором проявление заботы о перспективах развития и жизнедеятельности организма не вступает в противоречие с заботой об актуальном состоянии и здоровье человека.
- Принцип формирования ответственности за своё здоровье.
- Принцип отсроченного результата. Личностные изменения, определяющие систему отношений и рисунок поведения человека, формируются длительно и доступно.
- Принцип контроля за результатами. Принцип основан на получении обратной связи.

### **Режим занятий**

	Группа №1	Группа №2	Время занятий	
			Группа №1	Группа №2
Теоретические занятия	Понедельник	Пятница	15.00-15.45	15.00-15.45
Практические занятия	Вторник Четверг	Понедельник Среда	15.00-15.45 15.55-16.40	15.00-15.45 15.55-16.40
Ответственные педагоги	Краузе Д.А.	Морозова О.А.		

## **1.5. Сроки реализации программы**

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана с 01.02.2023г. по 30.06.2023г. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с каждой группой. Максимальное количество часов за проект с каждой группой – 60 часов (теоретические занятия – 20 часов, практические занятия – 40 часов).

## 1.6. **Формы и методы реализации программы**

### **Формы и режим занятий**

Основная форма организации деятельности пожилых людей на занятии – групповая. Занятия предполагают также деление на группы, на подгруппы, если этого требует форма проведения занятия.

Программа предполагает следующие **формы** проведения занятий: игры-соревнования, эстафеты, викторины, беседы, диалоги, наблюдения, посиделки, экскурсии, праздники, турниры.

В работе применяются такие **методы**, как:

- Словесные: инструкция, рассказ, беседа, описание;
- Наглядные: демонстрация, показательное выступление;
- Практические: выполнение упражнений, игры спортивные, сюжетные и ролевые, экспериментирование, опыт спортивный, исследование, поиск, изучение, игровые обучающие ситуации, игровые воображаемые ситуации, игры-драматизации, сценки, инсценировки, игры парами, игры-диалоги.

## 1.7. **Ожидаемые результаты**

Применяемые методы и формы обучения способствуют эффективности воспитательной работы с пожилыми людьми, обеспечивают последовательное укрепление здоровья, физического и двигательного развития. Результативность деятельности Совета ветеранов по итогам внедрения здоровьесберегающих технологий.

В результате совместной деятельности педагога, воспитанников, по завершению проекта ветераны должны:

**1.** Активно использовать полученные умения и навыки в повседневной жизни, в ситуации выбора здорового образа жизни, во всех аспектах своей деятельности и иметь потребность к систематическому сохранению и приумножению своего здоровья.

**2.** Уметь применять навыки сохранения здоровья в необходимой ситуации, самостоятельно предупредить утомление, понимать и стремиться к переходу к другому виду деятельности, к смене статики на активные движения.

**3.** Иметь положительную динамику в формировании здорового состояния организма.

4. Иметь систему представлений о себе, своем теле и организме; осознавать свою индивидуальность, проявлять чувство самооценности, любви к себе и окружающим.

6. Получать удовольствие и радость при выполнении простейших умений и навыков гигиенической и двигательной культуры, культуры закаливания, питания; удовлетворённость результатами индивидуальных и совместных действий, радость и доброжелательность общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни.

### Учебно-тематический план

#### теоретических занятий с участниками программы.

№п/п	Наименование тем	Количество часов
		теория
1.	Введение	1
2.	Движение – это жизнь	1
3.	Если ты здоров, постарайся сделать здоровым того, кто рядом	1
4.	Предупреждение заболеваний	1
5.	Как сохранить иммунитет	1
6.	Нравственное здоровье	1
7.	Здоровый образ жизни	1
8.	Конкурсы антирекламм	1
9.	Между нами	1
10.	Психологическое здоровье	1
11.	Мужественность – это сила ума или сила духа	1
12.	Значение первой медицинской доврачебной помощи.	1
13.	Понятие о травматизме и травматическом шоке.	1
14.	Виды ран: резанные, колотые, ушибленные, рваные, укушенные.	1
15.	Виды и типы повязок.	1

16.	Опорно-двигательная система.	1
17.	Первая помощь при переломах костей	1
18.	Понятие об ожогах.	1
19.	Отморожения.	1
20.	Укусы насекомых, змей, клещей, животных.	1
<b>Итого</b>		20

**Учебно-тематический план  
практических занятий с участниками программы**

№	Содержание занятия.	Практич. часы
1	Вводно-организационное занятие. Техника безопасности на занятиях. Цели и задачи занятий. Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Гимнастика для глаз.	1
2	Аэробика. Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц спины.	1
3	Аэробика. Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины.	1
4	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Статическое напряжение мышц.	1
5	Аэробика. Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра.	1
6	Аэробика. Упражнения направленные на осанку и координацию движений.	1
7	Аэробика. Аэробные упражнения. Развитие гибкости, растяжка мышц спины, грудной клетки и рук.	1



8	Аэробика. Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения , направленные на подвижность суставов.	1
9	Аэробика. Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и брюшного пресса.	1
10	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Гимнастика для глаз.	1
11	Аэробика. Упражнения на подвижность в лучезапястном, локтевом, плечевом, голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	1
12	Аэробика. Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины.	1
13	Аэробика. Аэробные упражнения. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1
14	Аэробика. Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины.	1
15	Аэробика. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Упражнения на расслабление мышц.	1
16	Аэробика. Специальная лечебная гимнастика.	1
17	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного	1
18	Аэробика. Развитие гибкости , растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра.	1
19	Аэробика. Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и рук.	1
20	Аэробика. Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения , направленные на подвижность суставов.	1
21	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного	1
22	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Гимнастика для глаз.	1
23	Аэробика. Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины	1

24	Аэробика. Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра.	1
25	Аэробика. Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения, направленные на подвижность суставов.	1
26	Аэробика. Специальная лечебная гимнастика.	1
27	Аэробика. Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и рук.	1
28	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного	1
29	Аэробика. Упражнения направленные на осанку и координацию движений.	1
30	Аэробика. Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины	1
31	Аэробика. Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения , направленные на подвижность суставов.	1
32	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Гимнастика для глаз.	1
33	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного	1
34	Аэробика. Аэробные упражнения. Соматические гимнастика на подвижность в тазобедренном суставе.	1
35	Аэробика. Развитие гибкости , растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра.	1
36	Аэробика. Специальная лечебная гимнастика.	1
37	Аэробика. Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и рук.	1
38	Аэробика. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Статическое напряжение мышц.	1
39	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного	1
40	Аэробика. Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения, направленные на подвижность суставов.	1
	Всего:	40

## Мероприятия, проводимые с 01.02.2023-30.06.2023гг.

№п/п	Наименование тем	Дата проведения
1	Веселые старты, посвященные Дню Защитника Отечества	22.02.2023
2	Стационарная игра «Вместе за здоровьем» (апрель)	27.04.2023
3	Акция «Вместе за здоровьем» - Спортивная ходьба вдоль городского озера г. Советска	24.05.2023
4	Оздоровительная экскурсия г. Пионерский	16.06.2023
5	Оздоровительная поездка г. Правдинск _ Правдинское водохранилище	19.06.2023
6	Межмуниципальные игры	30.05.2023
7	Посещение плавательного бассейна	23.06.2023 26.06.2023
<b>Итого</b>		<b>7</b>

### 2. Содержание программы.

Данная программа рассчитана на оздоровление получателей социальных услуг учреждения с использованием комплекса современных методик физкультурных занятий, элементов дыхательной гимнастики и других методов.

У граждан пожилого возраста и лиц с частичными отклонениями в физическом здоровье адаптивная физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Так же используются средства спортивных и подвижных игр, легкоатлетические упражнения. Занятия проводятся в соответствии с физическими возможностями граждан пожилого возраста.

На занятиях даются необходимые теоретические и практические знания по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость.

При объяснении методики выполнения упражнений используется чёткий показ. Мы не проявляем излишнюю требовательность к точности выполнения движений. Главное внимание обращаем на характер исполнения.

В соответствии с рекомендациями специалистов, применяется трехэтапное построение программы занятий.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Общеразвивающие упражнения.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Отведение прямых рук вверх, вниз, в стороны. Круговые вращения плечами. Скрестные движения руками, поочередные движения руками в различных направлениях. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Повороты, наклоны головы, вытягивание шеи вперед, в стороны. Наклоны прогнувшись вперед, в стороны с активным использованием рук при выполнении упражнений. Наклоны и повороты с полуприседом, с выпадами вперед, в стороны. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног, мышц спины, живота, косых мышц туловища. Ходьба на внешних и внутренних сводах стопы, на носках и пятках, с разворотом стоп внутрь и наружу. Полуприседы, выпады с выполнением наклонов, поворотов и т.д. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Пружинистые полуприседы и ходьба с пятки на носок, имитирующие прыжки и подскоки.

Упражнения с частой сменой движений под музыку. Различные варианты шагов, движений руками, сменой исходного положения, ходьба в разных направлениях с синхронной работой руками, с обходами партнеров и частыми переходами от одного движения к другому. Упражнения на внимательность и координацию.

Танцевальные движения. Танцы. Упражнения для развития силы.

Отжимания, упражнения с гантелями.

Упражнения для развития гибкости.

Гимнастические упражнения без предметов, в различных исходных положениях, сидя на стульях, держась за спинку стула, лежа на боку, лежа на спине. Гимнастические упражнения с предметами, со скакалками,

гимнастическими палками, мячами. Гимнастические упражнения на шведской стенке и с использованием гимнастической скамейки.  
**СПЕЦИАЛЬНАЯ`ЛЕЧЕБНАЯ`ГИМНАСТИКА.**

Дыхательные упражнения. Комплексы дыхательной гимнастики в сочетании с общеразвивающими упражнениями.

Корректирующие упражнения. Упражнения, направленные на укрепление мышц спины, на коррекцию дефектов осанки в различн – стоя, сидя, с опорой о спинку стула, у шведской стенки, с палками. Упражнения на гимнастической стенке.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Корректирующие упражнения.

Дыхательная гимнастика в сочетании с различными движениями головы, рук, ног.

Ритмическая гимнастика. Выполнение комплексов под музыку, используя упражнения в различных и.п. с активным применением дыхания. Упражнения на развитие координации с мячами, в подвижных играх, в спортивных играх малой подвижности. Танцевальные движения. Аэробика.

Контроль и дозирование нагрузок.

При проведении занятий с участниками программы необходимо хорошо усвоить основные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями и с осторожностью относиться увеличению и снижению нагрузки, так как у данной возрастной категории значительно снижены функциональные возможности организма и существует несоответствие между субъективными ощущениями и реальным состоянием организма. Поэтому в процессе занятий не допускается «форсирования событий», т.е. стремительного увеличения нагрузки в силу хорошего самочувствия занимающихся. При возникновении признаков утомления снижается нагрузка, видоизменяются движения и форма мышечной деятельности. Кроме того, учитывается, что однообразие средств и большое количество повторений утомительны для психики граждан пожилого возраста, особенно женщины. Повышение и снижение нагрузки происходит постепенно, пик ее достигает в середине или в самом начале последней трети занятия.

Помимо общих методических принципов, при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с гражданами пожилого возраста необходимо применять простые рекомендациями, которые обеспечивают положительное влияние физических упражнений на организм занимающихся и

уменьшат вероятность возникновения последствий, так как данную возрастную категорию можно отнести к группе риска.

В местах проведения занятий созданы зоны комфорта с соответствующим интерьером и атмосферой в зале. Всегда используется фоновую музыку (звуки природы, специальную музыку для релаксации, классику и др.), что значительно усиливает функциональный эффект.

Содержание программы теоретических занятий.

Введение.

С чего все началось. Ученые о зарождении жизни. Появление человека. Все живое в природе растет и изменяется. Что такое здоровый образ жизни?

Движение – это жизнь.

Расширить представление у участников программы о спорте, вызвать интерес к спорту и физическим упражнениям. Укрепление здоровья.

Если ты здоров, постарайся сделать здоровым того, кто рядом.

Беседа о ценностном отношении к своему здоровью. Расширение знаний о простудных заболеваниях с целью их профилактики. Знакомство с мерами по сохранению здоровья. Составление памятки – рисунка по профилактике простуды и гриппа.

Предупреждение заболеваний.

Принципы здорового питания, закаливание и занятие спортом. Укрепление здоровья через физические упражнения и минутки. Формирование желания вести здоровый образ жизни.

Как сохранить иммунитет.

Что такое иммунитет? Специфический и неспецифический иммунитет. От чего зависит иммунитет. Питание, психологическая атмосфера, сон, движение, прогулки, закаливание, витамины.

Нравственное здоровье.

Что такое нравственность, нравственное здоровье. Четыре правила нравственности. Мотивы нравственного поведения. Внутренние духовные качества. Мораль. Этический словарь.

Здоровый образ жизни.

Понятие «Здоровье человека».

Позитивные, негативные факторы, влияющие на здоровье человека.

Всемирная Организация Здравоохранения. Игры «Здоровое поколение».

Роль семьи в жизни человека. Ценности семейных отношений.

Психологическое здоровье.

Интересы и увлечения. Утомляемость и недостаток энергии и интереса к действиям. Низкая самооценка.

Мужественность – это сила ума или сила духа.

Понятие «Мужественность», мужская честь благородство, достоинство, умение быть защитой и поддержкой. Сила духа, сила воли.

Значение первой медицинской доврачебной помощи.

Понятие о травматизме и травматическом шоке.

Виды ран: резанные, колотые, ушибленные, рваные, укушенные.

Виды и типы повязок.

Опорно-двигательная система.

Первая помощь при переломах костей

Понятие об ожогах.

Отморожения.

Укусы насекомых, змей, клещей, животных.

### **Учебно-методическое обеспечение программы**

Занятия по адаптивной физической культуре проводятся в спортивном зале. Используются гимнастические коврики, эластичные резинки, гантели, гимнастические мячи и палки, степперы, гимнастические маты, бодибары, волейбольный мяч, футбольный мяч, шапочки для плавания, скакалки.

### Список используемой литературы.

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура М., 2012.
2. Бишаева А. А. Физическая культура учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования М, «Академия», 2012.
3. Царик А. В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы: Высшее образование - Р-на Д: Феникс, 2003.
4. Юровский С. Ю. Гармония здоровья: Режим труда и отдыха -1987.
5. Евсеев С. П. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения – СПб: Галеяпринт. 2013.
6. Орешкин Ю. А. К здоровью через физкультуру – М: медицина 1990.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе /под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М., 2002.
8. Булич Л. М. Физическое воспитание в специальных медицинских группах-М.: Просвещение, 1986.