


Министерство образования Ростовской области
ГБПОУ РО «Гуковский строительный техникум»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РО «ГСТ»


А. И. Авилов

**ПРОГРАММА
ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
«ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»
2025-2030г.г.**

Разработала:
Стец Татьяна Васильевна
Воспитатель

г. Гуково

Пояснительная записка

Программа разработана ГБОУ СПО РО « ГСТ» (общежитие) с целью развивать у обучающихся различные составляющие здоровья: физическое, психическое и социальное. Поэтому в процессе реализации программы, планируется целостное взаимодействие педагога- воспитателя, медицинского работника, зам. директора по УВР, кураторов, их сотрудничество с родителями студентов. Программа направлена на удовлетворение интересов и потребностей студентов в физкультурно-оздоровительной деятельности. Привитие норм, навыков здорового образа жизни, воспитание студентов в духе потребности вести здоровый образ жизни, формирование у них ценности здоровья, должны носить комплексный и непрерывный характер, побуждать их к активным и сознательным действиям в настоящем и будущем. Опираясь на главные цели воспитательной деятельности -воспитание Гражданина, Патриота, Семьянина, нравственно, физически здоровой и гармоничной личности программа направлена на развитие следующих направлений:

- духовно-нравственное
- профессионально-трудовое
- гражданско-патриотическое
- профилактика правонарушений и безнадзорности
- профилактика употребления психоактивных веществ
- физкультурно-оздоровительное
- формирование современного научного мировоззрения

Цель программы

Формирование у студентов стремления к укреплению своего здоровья и развитию своих физических качеств и способностей.

Задачи программы

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
- выявление одаренных детей, обладающих уникальными физическими способностями, содействие полному их раскрытию;
- привлечение к соревнованиям и конкурсам не только здоровых студентов, но и студентов с ослабленным здоровьем
- воспитание негативного отношения к вредным привычкам, активная и широкая пропаганда здорового образа жизни;
- установление тесной взаимосвязи с медицинскими учреждениями города по вопросам профилактики заболеваний;

-установление тесной взаимосвязи со спортивными учреждениями дополнительного образования;

Деятельность по реализации программы предполагает:

-объединение студентов, в соответствии с их спортивными интересами, для совместных занятий различными видами спорта;

-проведение спортивных праздников, дней «Здоровья»

-подготовку тематических выставок и бесед

-пропаганду здорового образа жизни;

-организацию интересного и плодотворного досуга;

-привлечение внимания родителей к проблемам формирования и ведения здорового образа жизни.

Принципы программы:

1. Личностно ориентированные:

-целостного развития личности;

-психологической комфортности (снятие всех стрессообразующих факторов;

создание атмосферы, при которой студент раскрепощен, успешен, ощущает продвижение поставленной цели).

2. Культурно-ориентированный принцип:

-смыслового отношения к миру (мир вокруг меня - это мир, частью которого являюсь я, который переживаю и осмысливаю для себя);

-опоры на культуру, как мировоззрение (возможность и способность усваивать культуру общения, здорового образа жизни, уважать исторически сложившиеся культурные ориентиры);

3. Принцип деятельностно-ориентированный:

-обучение деятельности (учить ставить цели, уметь контролировать и ориентировать свои действия.);

-принцип формирования потребности в здоровом образе жизни и умения рационально организовать свою жизнь в соответствии с особенностями своего организма.

В программе принимают участие:

-студенты общежития

-члены педагогического коллектива

-медицинский работник

-родители студентов

Направления работы по реализации программы:

Гражданско-патриотическое направление

Патриотическое воспитание направлено на формирование гражданина- патриота Родины.

Основные формы и методы реализации:

- воспитание мотивации коллективного интереса;
- информирование о планируемых и проведенных культурных, мероприятиях (в общежитии);
- показатели в научно-исследовательской работе, общественной жизни (общежития);
- участие в мероприятиях и программах государственной молодежной политики.

2. Духовно-нравственное и культурно-эстетическое направление:

- Ориентация общества на духовные ценности и нравственное поведение из основных показателей уровня развития общества;
- Содействие развитию устойчивого интереса студентов к кругу проблем художественного творчества, и осознания потребностей личности в восприятии произведений искусства.

Основные формы и методы реализации:

- развитие досуговой, клубной деятельности, поддержка молодежи в рамках создания творческого процесса;
- организация выставок творчества студентов и сотрудников техникума, встречи с интересными людьми.
- организация досуга студентов.

Развитие культурно-массовой и творческой деятельности студентов общежития осуществляется через занятия в 6-ти творческих объединениях.

3. Профессионально-трудовое направление

Профессионально-трудовое направление предполагает подготовку грамотного, компетентного специалиста, формирование личностных качеств в профессиональной деятельности.

Основные формы и методы реализации:

- анализ регионального рынка труда, взаимодействие с предприятиями города.-
- создание информационной системы, обеспечивающей данные о рынке труда и рынке образовательных услуг.

5. Студенческое самоуправление.

Студенческое самоуправление как общественное объединение студентов, которое принимает эффективные организационные решения и нацеленное на систему студенческой жизни в общежитии техникума. Система студенческого самоуправления включает: студенческий совет общежития. Необходимость самоуправления очевидна и обоснованна, направлена на четкую организацию воспитательного процесса и решения проблем студентов проживающих в общежитии техникума. Студенческое самоуправление делает выпускников востребованными в области государственного управления, других областях социально значимой деятельности.

Основные формы и методы реализации:

-развитие системы студенческого самоуправления посредством студенческого совета общежития.

-выявление лидеров среди студенчества.-

-создание обществ по интересам (секции, клубы, объединения) удовлетворения разносторонних потребностей студентов.

-содействие администрации общежития в проводимых ими мероприятиях

4 Спортивно-оздоровительное направление.

Физическое воспитание в современных условиях нацелено на формирование

Здорового образа жизни, на становление личностных качеств, которые обеспечат психическую устойчивость в нестабильном обществе. Участие в спортивных секциях формирует личностные качества студента.

Основные формы и методы реализации.

-проведение спортивных соревнований по различным видам.

-комплексное развитие физических и психических качеств студентов по видам спорта и системам физической подготовки.

Планируемая деятельность по реализации программы

«Формула здоровья».

Разделы и их содержание	Сроки проведения	Ответственный за проведение
Организационная работа		
1 Составление и утверждение документов планирования по физическому воспитанию и здоровому образу жизни -плана работы общежития и плана графика на учебный год -тематических планов	август	Воспитатель учитель физической культуры

Проведение цикла бесед о здоровье и образе жизни молодежи	В течении года	Воспитатель Мед.работник
Проведение лекций и бесед о взаимоотношении человека с окружающей природной средой.	В течении года.	Воспитатель Студенты
Посещение клубов по интересам	В течении года	Руководители клубов.
Благоустройство территории техникума «Экологический десант»	В течении года	Воспитатель Министр по хоз. части.
Выпуск информационного бюллетеня об основах медицинских знаний по охране здоровья.	В течении года	Воспитатель Мед. Работник. Редколлегия.
Выпуск газет и плакатов «Нет вредным привычкам»	Сентябрь	Студенты общежития
Организация и проведение дней здоровья.	Сентябрь- май	
Мероприятия по изучению Донского края: беседы, выпуск газет, посещение концертов народных коллективов.	В течении года	Воспитатель Студенты общежития
Организация встреч с работниками полиции, прокуратуры, физкультурного и кожно-венерологического диспансера	В течении года	Зам. дир. по УВР воспитатель
Формирование спортивных секций ,организация их работы.	До 15.09.	Совет общежития Воспитатель
Цикл бесед: физическая подготовка в твоей профессии	В течении года	Воспитатель Совет общежития
Участие в городских и областных спортивных соревнованиях и олимпиадах	В течении года	Студенты общежития
Проведение уроков мужества, встреча с выпускниками	В течении года	воспитатель
Организация и проведение туристических походов	май	Воспитатель Преподаватель ОБЖ
Участие в городской акции «Скажем наркотикам Нет!»	В течении года	Воспитатель Совет общежития