



**МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

Рашилевская ул., д. 23, г. Краснодар, 350063
Тел. (861) 298-25-73, (861) 298-26-00
E-mail: minobrkuban@krasnodar.ru

03.03.2021 № 44 ОНЗ-3830/21

На № _____ от _____

Руководителям муниципальных
органов управления
образованием
Руководителям государственных
образовательных организаций

О направлении программы

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края направляет комплексную программу формирования у школьников культуры здорового образа жизни "Здоровый образ жизни – основа национальных целей развития" партийного проекта "Здоровое будущее" для изучения.

Приложение: в электронном виде, только в адрес.

Начальник управления
общего образования

Е.В. Мясичева

Павленко Виталий Александрович
+7 (861) 298-25-82



Комплексная программа формирования
у школьников культуры
здорового образа жизни

«Здоровый образ жизни –
основа национальных
целей развития»





УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года

В целях осуществления непрерывного развития Российской Федерации, укрепления единности населения страны, повышения уровня жизни граждан, создания благоприятных условий для их образования и также раскрытия талантов каждого человека постановляю:

1. Определить следующие национальные цели развития Российской Федерации (далее - национальные цели) на период до 2030 года:

- а) сохранение населения, здоровья и благополучия людей;
- б) возможности для самореализации и развития талантов;
- в) комфортная и безопасная среда для жизни;
- г) достойный, эффективный труд и устойчивое предпринимательство;
- д) цифровая трансформация.

2. Установить следующие целевые показатели, характеризующие достижение национальных целей к 2030 году:
а) в рамках национальной цели "Сохранение населения, здоровья и благополучия людей"

обеспечение устойчивого роста численности населения Российской Федерации;

повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет; снижение уровня бедности в два раза по сравнению с показателем 2017 года;

увлечение более граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов;

Предпосылки



Здоровье подростков определяют множество факторов – это атмосфера в семье и школе, благосостояние родителей, доступность медицинских услуг, качество питания, условия для занятий физической культурой и спортом. И работа по всем этим направлениям должна вестись комплексно.

В.В. Путин
заседание Координационного совета при Президенте по реализации Национальной стратегии действий в интересах детей



Правительство разрабатывает образовательные программы по ЗОЖ для школ: «нам очень важно, чтобы уже в школе детям рассказывали, а лучше показывали, как вести здоровый образ жизни.

Т.А. Голикова
интервью portalu «Будущее России. Национальные проекты».
14 мая 2019



Каждый из нас должен для себя выработать оптимальный рацион питания, сопроводить его хорошей двигательной активностью... Культура питания – это одна из важнейших составляющих культуры населения.

Г.Г. Онищенко,
Академик РАН,
член Президиума РАН, доктор медицинских наук, профессор, Заслуженный врач России

Цель программы, задачи, структура



Цель программы – создание единого образовательного и воспитательного пространства на уровне страны и региона для деятельности семьи и образовательной организации по вопросам формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, здоровьесбережения детей и подростков, воспитание гармоничной личности.

Задача программы – формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счёт понимания необходимости сохранять своё здоровье как общественную и индивидуальную ценность, формирования навыков здорового и безопасного поведения в повседневной жизни, умения бороться со стрессовыми ситуациями, грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, вести активный образ жизни.

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
УЧИТЕЛЕЙ**

**ПРЕЕМСТВЕННЫЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КУРС**
(СЕРИЯ УЧЕБНЫХ ПОСОБИЙ)

АКЦИЯ
по формированию у
школьников культуры
здорового образа жизни

Научная составляющая курса



Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Всемирная организация здравоохранения



Авторский коллектив



Онищенко Геннадий Григорьевич — идеолог проекта.

Академик РАН, член Президиума РАН, Доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач России, Председатель Координационного совета Движения «Сделаем вместе».



Алла Владимировна Погожева — доктор медицинских наук, профессор НИИ питания РАМН, врач высшей категории, автор 500 научных работ, в том числе 6 монографий. 3 руководства и 4 научно-популярных книг, посвящённых вопросам рационального и лечебного питания.



Журин Эдуард Адольфович — заместитель генерального директора ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта».



Шаповаленко Ирина Владимировна — кандидат психологических наук, заведующий кафедрой возрастной психологии им Л.Ф. Обухова факультета психологии образования, ФГБОУ ВО МГППУ.

А также сотрудники данной кафедры.

Актуальность



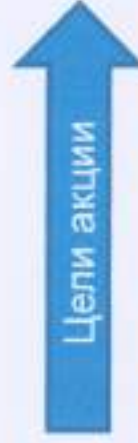
Возрастание и изменение характера нагрузок на организм человека в условиях усложнения общественной жизни, увеличение рисков техногенного, экологического, психологического характера, провоцирующих негативные изменения в состоянии здоровья

Недостаточная организация комплексной всесторонней воспитательной работы по вопросам формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения

Недостаточная информированность детей и подростков о негативном влиянии вредных привычек на их организм

Повышение уровня физической подготовки допризывной молодежи, создание развитой сети физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов

Акция «Здоровый образ жизни — основа национальных целей развития»



- ✓ Пропаганда здорового образа жизни среди учащихся своей образовательной организации и жителей региона.
- ✓ Вовлечение молодого поколения в работу по формированию мотивации к ведению здорового образа жизни.
- ✓ Проявление активной жизненной позиции в вопросах здоровьесбережения через инициативы, вовлекающие в мероприятия школы, района, малой родины большое количество участников разных возрастов.
- ✓ Построение собственной траектории формирования здоровья, принципов ведения здорового образа жизни.
- ✓ Изучение вклада своего региона в развитие культуры здорового образа жизни страны посредством организации и проведения исследований о региональных традициях ЗОЖ, выдающихся спортсменах, деятелях науки и техники, внёсших вклад в формирование культуры ЗОЖ.



Акция «Здоровый образ жизни — основа национальных целей развития»



Задачи акции

- ✓ Провести работу по сбору материалов о региональных традициях, мотивирующих к ведению здорового образа жизни.
- ✓ Способствовать изучению и применению школьниками исследовательских методов для решения практических и познавательных задач.
- ✓ Способствовать выстраиванию коммуникации со сверстниками и взрослыми.
- ✓ Формировать и развивать умение корректно и аргументированно выразить свою точку зрения в устной и письменной форме.
- ✓ Формировать и развивать умение публично представлять результаты исследовательской и проектной деятельности.
- ✓ Формировать и развивать уважительное отношение к культурному наследию региона, страны.



Структура акции «Здоровый образ жизни — основа национальных целей развития»



ПРОСВЕЩЕНИЕ



Организационная часть:

- ✓ Регистрация участников акции (общеобразовательные организации и участники конкурсов) на сайте www.doit-together.ru
- ✓ Основной конкурс «Здоровый образ жизни — основа национальных целей развития» среди школьников 14-17 лет.
- ✓ Дополнительные инициативы среди школьников 11-17 лет.

Педагогический модуль:

- ✓ Проведение образовательных мероприятий, уроков, классных часов для учащихся младших классов, мотивирующих к ведению здорового образа жизни.

Проектно-исследовательский модуль:

- ✓ Проведение исследовательской работы о региональных традициях, мотивирующих к ведению здорового образа жизни.
- ✓ Подготовка презентации с иллюстрированными материалами по результатам исследования.
- ✓ Подготовка и проведение открытых уроков / мастер-классов по тематике исследования с учащимися школы.

Проведение мероприятий:

- ✓ Проявление активной жизненной позиции в вопросах здоровьесбережения через инициативы, вовлекающие в мероприятия школы, района, малой родины большое количество участников (флешмобы, региональные зарядки, весёлые старты и пр.).



Акция «Здоровый образ жизни —
основа национальных целей развития».
Педагогический модуль



Блоки педагогического
модуля

Интерактивные уроки с учащимися 1–4 классов:

- «Здоровье как главная ценность»
- «Здоровое питание – активное долголетие»
- «Мой режим дня»
- «Спорт – норма жизни»
- «Ценности и традиции моей семьи»

Интерактивные уроки с учащимися 5–8 классов:

- «Здоровье как главная ценность»
- «Здоровое питание – активное долголетие»
- «Мой режим дня»
- «Ценности и традиции моей семьи»
- «Спорт – норма жизни»
- «Вместе против COVID»



Акция «Здоровый образ жизни —
основа национальных целей развития».
Проектно-исследовательский модуль



Блоки проектно-исследовательского
модуля

Мой регион – комфортная и безопасная среда для жизни
(на основе уроков «Спорт – норма жизни»,
«Ценности и традиции моей семьи» педагогического модуля)

**Анкетирование учащихся по организации школьного
питания**
(на основе уроков «Здоровье как главная ценность»,
«Здоровое питание – активное долголетие» педагогического модуля)

Я – то, что я ем
(на основе уроков «Здоровье как главная ценность»,
«Здоровое питание – активное долголетие» педагогического модуля)

**Вместе против COVID – мероприятия по профилактике и
противодействию COVID**
(на основе урока «Стоп COVID» педагогического модуля)



УМК «Здорово быть здоровым»

Для дошкольников и учащихся 1–11 классов



ПРОСВЕЩЕНИЕ



- Примерная программа курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для учащихся общеобразовательных организаций
- Учебные пособия для детей 5–6 лет, учащихся 1–4, 5–6, 7–9, 10–11 классов с учётом региональных особенностей
- Программа подготовки и повышения квалификации учителей (в очном и дистанционном форматах) по проведению курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым»
- Методические разработки и рекомендации для учителей и воспитателей



ОСОБЕННОСТИ КУРСА. Материалы по правильному питанию



ПРОСВЕЩЕНИЕ



ОСОБЕННОСТИ КУРСА:

- Модульная структура, разворотный принцип;
- Проблемные задания-кейсы, задания для совместного обсуждения;
- Комментарии к заданиям позволяют сориентироваться, как достигнуть желаемой цели.

1-й вариант рациона

Домашний завтрак

Булочка с сыром — 20 г
Чай с сахаром — 200 мл



Школьный завтрак

Каша пшеница с тыквой — 150 г
Йогурт молочный — 125 г
Кофейный напиток с молоком — 200 мл
Фрукты — 100 г
Хлеб пшеничный — 20 г



Школьный или домашний обед

Салат из моркови с яблоком с ризотто — 60 г
Суп с изюмом макаронный — 250 г
Птица отварная — 75 г



Выбираем свежие и полезные продукты



Вопросы, задания

Часто ли вы идёте в магазин за продуктами?

На что в первую очередь вы обращаете внимание при выборе продукта?

Что является самым важным параметром продукта?



Комментарии к выполненному упражнению

В магазине при выборе продуктов помогает этикетка. Текст и рисунок на этикетке пищевых продуктов составляется по определённым правилам. На этикетке должны быть указаны название продукта, его масса или объём, срок годности, список ингредиентов (входящие в него вещества) в такой информации, подчёркнуто ли продукт какой-либо обработки, например газирование, маринарование или копчение. Вес продукта обычно указывается в граммах для твёрдых продуктов и объём — в литрах или миллилитрах для жидкостей. Ингредиенты указываются в порядке убывания их веса в составе продукта.

ОСОБЕННОСТИ КУРСА.

Материалы по физической активности



Ситуативные задачи

1. Ангелина 14 лет. Вместе с подругой она вот уже полгода бежит по утрам, делает присяды на задних и передних коленях и фитнес-резинок. Ноги болят, колени затекают, она чувствует себя истощенной. Как быть Ангелине?
2. Кирилл все лето и осень отдыхал в деревне и в загородном доме, когда чаще у него случались головокружения и слабость. Что нужно сделать Кириллу, чтобы восстановить ситуацию?
3. Андрей считает, что для поддержания хорошей физической формы ему вполне достаточно занятий фитнесом в зале. Правда ли мнение человека?

Спорт в нашем городе

Возможно, вы поставили перед собой цель пойти на занятия спортом, но пока не определились, какой вид спорта наиболее подходит вам. В первую очередь надо выяснить, какие индивидуальные предпочтения и увлечения. Кроме того, важно ориентироваться на свои возможности: состояние здоровья, наличие свободного времени, возможности и др. В первую очередь важно определить, какие виды физической активности наиболее доступны и интересны вам.

Поддержать беда, ведь в старости можно не только жить, но и наслаждаться жизнью. Если утренняя зарядка не приносит удовольствия, можно попробовать другие виды физической активности. Длительность занятий не должна превышать 15-20 минут.



Утренняя зарядка должна выполняться в хорошем настроении. Если вы чувствуете себя плохо, лучше отказаться от зарядки. Лучшее время для зарядки — утро. В выходные дни можно заниматься в парке или на стадионе. Утренняя зарядка должна выполняться в хорошем настроении. Если вы чувствуете себя плохо, лучше отказаться от зарядки.

Слабость тренировки на улице

1. Погода очень хорошая на улице, вы чувствуете себя прекрасно, но после тренировки вы чувствуете слабость. Почему так происходит? Нужно ли изменить программу тренировки? Как избежать слабости после тренировки?
2. Нужно ли изменить программу тренировки? Как избежать слабости после тренировки? Нужно ли изменить программу тренировки? Как избежать слабости после тренировки?
3. Нет необходимости в употреблении большого количества воды во время тренировки на улице. Достаточно выпить немного воды во время тренировки.
4. Питьевой режим при утренней тренировке не имеет принципиального значения от питьевого режима при занятиях в спортивном зале. Но, по крайней мере, после физической нагрузки.



Задания для выполнения с семьёй



Условные обозначения:

- задания повышенной сложности;
- задания для работы в группах;
- задания, выполняемые в семье;
- ситуации для обсуждения.

● Мама, папа, я — спортивная семья

10. Можно ли сказать, что эти люди занимаются спортом? Каким? Что ещё объединяет эти рисунки? Каким спортом увлекаются члены твоей семьи? Каким спортом занимаешься ты?



● Готовим вместе с родителями

13. Попробуй вместе с родителями приготовить простое и полезное блюдо. Например, абрикосовый десерт. Придумай, как можно украсить такое блюдо и подать на стол.

Представление региональных возможностей через систему QR-кодов



ПРОСВЕЩЕНИЕ



22. Обсуди с друзьями, почему вдыхать воздух ртом вредно. Распроси взрослых о том, какие изменения происходит с воздухом, когда он при входе проходит через нос.



Вдыхать воздух нужно носом. Для этого нос нужно содержать в чистоте, освобождать от накопившейся слизи во время утреннего и вечернего умывания.

Ты уже знаешь, что воздух необходим для дыхания. Но, оказывается, не всякий воздух полезен. Если в воздухе содержится дым, пыль или вредные микробы, то дышать им совсем небезопасно.

Проветривание — самый простой способ очистить воздух в помещении. Поэтому после каждого урока учитель проветривает класс. Дома на ночь лучше приоткрыть окно или форточку — главное, чтобы не было сквозняков. По ссылке QR-кода посмотри, где в Москве можно погулять на свежем воздухе.



ДЛЯ ТЕБЯ — ЗАДАНИЕ

44



1. Знаешь ли ты, что школы бывают разные? Обсуди с друзьями, чему учат в этих школах. Разве мало одной школы? Подробное о том, где в Москве можно записаться в секции, кружки и где заняться спортом ты узнаешь по ссылке QR-кода.



МОЕ СРЕДЬ

99



Отражение региональных особенностей и традиций



Программа повышения квалификации педагогов



Программа находится в Реестре дополнительных профессиональных программ повышения квалификации и переподготовки педагогических работников города Москвы

Цель: совершенствование профессиональных компетенций педагогов в области реализации внеурочного курса «Здорово быть здоровым» в образовательной организации.

Задачи:

- освоение слушателями теории и практики основ культуры здорового образа жизни;
- отбор эффективных современных образовательных технологий и приемов управления образовательной деятельностью учащихся в изучении курса «Здорово быть здоровым»;
- освоение методики формирования у учащихся специальных поведенческих навыков и умений, позитивного опыта безопасного и здорового образа жизни в современном социуме.

Формат: дистанционный, 36 акад. ч.

Структура и содержание программы

Инвариантный модуль (24 акад. ч.):

- Структура курса – принципы цикличности и спиральности, непрерывности и дифференцированности.
- Принципы, условия и особенности реализации курса во внеурочной деятельности.
- Современные технологии, активные и интерактивные формы и методы организации внеурочной деятельности.
- Возможности внеурочного курса в системе проектной деятельности на разных ступенях образования.
- Методы мониторинга результатов освоения программы формирования у школьников здорового образа жизни.

Вариативные модули (8 акад. ч.):

- Формы, методы и средства реализации программы на разных ступенях образования – До, 100, 000, 000.

Итоговая аттестация (4 акад. ч.)

- Удостоверение установленного образца о повышении квалификации
- Пакет методических материалов для использования в практике работы педагога

Программа повышения квалификации педагогов. Сетевая форма реализации проекта



Реализация совместной *бюллетенной* профессиональной программы (повышение квалификации) в очно-заочной форме

Региональная организация дополнительного профессионального образования

Очный модуль

- Разработка очного модуля программ по предметам
- Разработка учебно-методического обеспечения очного модуля курсов повышения квалификации по предметам
- Организация очного модуля курсов повышения квалификации педагогов-предметников
- Формирование групп слушателей курсов повышения квалификации по предметам
- Реализация очного модуля курсов по предметам
- Проведение аттестации по очному модулю обучения

академия ПРОСВЕЩЕНИЕ

Дистанционный модуль

- Разработка дистанционного модуля программ по предметам
- Разработка контрольных материалов для проведения входного и итогового тестирования
- Разработка учебно-методического обеспечения дистанционного модуля курсов повышения квалификации по предметам
- Организация дистанционного модуля курсов повышения квалификации педагогов-предметников
- Выдача слушателям курсов индивидуальных доступов к дистанционному модулю обучения по предметам
- Реализация дистанционного модуля курсов по предметам
- Проведение аттестации по дистанционному модулю обучения

- Удостоверение установленного образца о повышении квалификации
- Пакет методических материалов для использования в практике работы педагога

Образовательные и воспитательные результаты проекта



Создание единого образовательного и воспитательного пространства для деятельности семьи, образовательной организации и всего общества по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.

Воспитание гармоничной личности:

- мотивированной на ведение здорового образа жизни;
- отвергающей курение, употребление алкоголя, наркотиков и прочие вредные привычки;
- осознающей опасность компьютерной зависимости;
- регулярно занимающейся физической культурой и спортом;
- пропагандирующей правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни.

Практическая реализация полученных знаний в рамках акции, пропаганда здорового образа жизни, вовлечение максимального круга лиц в мероприятия