****

**Информационная карта программы:**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы**:** | Путь к здоровью |
| Полное название организации, ведомственная принадлежность, форма собственности: | Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Турманская средняя общеобразовательная школа» |
| Ф.И.О., должность составителя (составителей) или автора (авторов) программы | Старший воспитательПолякова У.С. |
| Направленность программы: | здоровьесобирательная |
| Характеристика целевой группы (возраст детей, количество, специфика): | Возраст детей 7-18 летКол-во детей 40 чел |
| Цели программы: | Воспитание сознательного отношения воспитанника к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период летней оздоровительной работы. |
| Срок реализации программы: | 18 дней |
| Организация работы в лагере: |

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементы режима дня** | **Пребывание детей** |
| с 8.30 до 18.00часов  |
| Сбор детей, зарядка  | 8.30 - 9.00  |
| Утренняя линейка  | 9.00 - 9.15  |
| Завтрак  | 9.15 - 10.00  |
| Работа по плану отрядов, общественно полезный труд.  | 10.00 - 12.00  |
| Обед | 12.00 - 13.00  |
| Оздоровительные процедуры  | 13.00 - 14.00  |
| Дневной сон  | 14.00 – 15.30  |
|  Свободное время  | 15.30 - 16.00  |
| Полдник | 16.00-16.30 |
| Игры на свежем воздухе | 16.30 – 17.30 |
| Минутка безопасности, операция «Порядок» | 17.30-18.00 |
| Уход домой  | 18.00  |

 |

**Содержание**

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:**

1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность программы

1.2 Цель и задачи программы

1.3 Планируемые результаты

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:**

2. Содержание программы

2.1 План-сетка программы

2.2 Условия реализации программы

2.3 Список литературы

Приложения

**Пояснительная записка**

***Выявление проблемы***

 На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека приобретают особое значение. Низкий уровень физического и психического здоровья детей и молодёжи создаёт объективные препятствия на пути эффективной модернизации Российского образования, без него невозможно разрешить назревшие социальные и экономические проблемы, достичь опережающего развития образовательной и профессиональной школы.

Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определённых условий направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Состояние здоровья ребенка может стать причиной его отставания в интеллектуальном развитии.

 Как показали наши наблюдения, современные дети в свободное время предпочитают проводить сидя, держа в руках телефон или планшет. От такого длительного времяпрепровождения состояние костно – мышечной системы деградирует, развивается гиподинамия и апатичное отношение к активным видам деятельности. На предложение поиграть на перемене дети в один голос заявляют, что не знают, во что можно поиграть. Единственное, что дети могут предложить из игр – догонялки.

 О проблеме снижения показателей при сдаче норм ГТО заявили учителя физической культуры. По их мнению, данные показатели стали снижаться в последнее время из – за малоподвижного образа жизни детей, а так же устойчивой непопулярности игр по правилам в помещении и на воздухе, и что не мало важно, из – за незнания детьми таких игр.

**Актуальность проекта**

 Решение данной проблемы мы видим в пропаганде Здорового Образа Жизни.

 Самое главное в наше время понимать смысл сочетания слов «здоровый образ жизни». Он очень широк и более глобален, чем может показаться на первый взгляд. Несомненно, слово «здоровье» играет важную роль для всего живого на Земле, как фундамент его существования. И наше время политика государства направлена на развитие массового спорта и популяризацию здорового образа жизни.

 *Данное направление мы определили как профильное и назвали его «Здоровьесобирательное». Программа «Путь к здоровью» укажет детям маршрут, следуя по которому, ребята получат теоретические знания и практические навыки по укреплению здоровья и приобретут опыт организации свободного времени.*

***Концептуальная основа***

 Прототипом *Здоровьесобирательного* направления является **физическое воспитание**, которое тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе, которое направлено на преобретение знаний о себе (своих возможностях, особенностях), о том как эти знания использовать и обратить себе во благо. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

 Находясь в лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни.

 **Досуговая деятельность** направлена на вовлечение детей в мероприятия через игру с последующим выявлением их наклонностей и способностей.

 Задача педагогического коллектива школы в воспитательном плане состоит в том, чтобы поднять значение здорового образа жизни, помочь детям расширить круг компетенций в области организации свободного времени в период летних каникул.

*Данная лагерная смена должна явиться для каждого ребенка своеобразной копилкой новых игр и занятий и побудить ребят к поиску других, пока еще не известных игр для того, чтобы сделать отдых интересным и полезным.*

**Цель**

***Цель:*** Воспитание сознательного отношения воспитанника к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период летней оздоровительной работы.

**Задачи**

***Задачи:***

1 Укрепление здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения.

2.Воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе.

4. Повышение спортивного мастерства.

5. Расширение кругозора в области здоровьесбережения.

6.Знакомство с новыми играми и видами спорта.

**Содержание**

 Данная программа по своей направленности является профильно - комплексной, т. е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря через агитацию ЗОЖ.

**Сроки и условия пребывания:**

По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение I лагерной смены – 18 дней. При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Деятельность воспитанников во время лагерной смены осуществляется в разновозрастном отряде 40

человек. Состав отряда подобран таким образом, чтобы имелась возможность наладить работу группы самоуправления. Так, в отряде зачислены дети из младших классов и к ним прикреплены дети из старших классов, которые будут выполнять роль волонтеров.
Всего в лагере отдыхают 40 обучающихся.

Основной состав лагеря – это учащиеся образовательного учреждения в возрасте 7–18 лет.

***Этапы реализации программы***

**Реализация программы**  осуществляется по следующим приоритетным направлениям:

*I. Организационно-методическая работа (апрель – май)*

1. Организация работы всех служб.
2. Подготовка методической и нормативной документации.
3. Разработка программы.
4. Планирование деятельности.
5. Подготовка помещений образовательного учреждения к летнему периоду.

*II. Вступительная часть: «На старт»- 4 дня.*

 1.Знакомство (детей с детским коллективом, со взрослыми, с правилами смены, с ТБ, устройство быта).

2. Мониторинг детей для определения роли участия в массовых мероприятиях лагеря (анкетирование детей с целью установления приоритетных желаний ребенка в реализации себя).

3. Настроить структуру самоуправления смены (распределение ролей среди отряда).

4. Создать традиции смены из некоторых режимных моментов.

6. Объединить детей в группы по интересам.

7. Формирование рекламно – информационного союза для пропаганды активной жизненной позиции каждого участника смены.

8. Вовлечение детей в деятельность.

9. Информационное просвещение в области ЗОЖ и ГТО

*III. Деятельностная часть: «Внимание» -10 дней.*

1.Знакомство детей с новыми играми (подвижными и спокойными, народными и современными, спортивными и интеллектуальными, в помещении и на воздухе).

2.Проведение спортивно – массовых, досуговых мероприятий по направлениям.

3.Производство художественно – эстетического и агитационно – просветительского оформления.

*IV.Итоговая: «Марш»- 4 дня.*

 1.Проведение итогового мониторинга, подсчет баллов участников смены с целью определения результативности проделанной работы.

 2. *Слёт ЮНИОРОВ*; викторина (на ней ребята смогут посостязаться в теоретических знаниях о ЗОЖ); Демонстрация результатов – игровые соревнования, где ребята покажут свое мастерство в новых играх(творчества, спортивных умений, интеллектуальных знаний)

 3. Награждение участников по номинациям и победителей.

 4. Рефлексия.

***Механизм реализации***

 Игра – это вид и форма деятельности, при которой можно завлечь ребенка, мотивировать его и реализовать при этом любые цели. Поэтому план мероприятий всей смены пронизан единой сюжетной линией.

 Идея смены: «Все участники смены готовятся к большому *«Слету ЮНИОРОВ».* Юниор – это юный спортсмен, юный физкультурник или игрок. На этом слете каждый индивидуально или в команде сможет продемонстрировать различные спортивные качества, которые проявляются в игре и в спортивных состязаниях; показать свои творческие способности. За проявление своих качеств каждый участник получит награждение.

 По плану каждый день смены посвящен подготовке к слету. В начале смены детям будет предложен нарисованный маршрут движения к цели: на первом этапе ребята, как спортсмены, будут готовиться к большому пути (встретятся с доктором, инструктором по питанию и тренером, роль которых будут выполнять волонтеры); на втором этапе ребята будут двигаться к цели разними способами, так, как делают это спортсмены и попутно пополнять багаж знаний о них (Гоняем на роликах, едим на велосипеде и т.д.); на заключительном этапе дети смогут продемонстрировать полученные навыки игры в различные игры, а также знания о ЗОЖ.

***Кадровое обеспечение программы:***

1. Старший воспитатель.
2. Воспитатели.
3. Педагог дополнительного образования.
4. Уборщики служебных помещений.
5. Заведующий столовой
6. Работники кухни

***Материально-техническое обеспечение:***

При работе летнего оздоровительного лагеря используются:

* Учебные кабинеты.
* Спортивный зал.
* Спортивная площадка.
* Библиотека.
* Столовая.
* Аппаратура:

- Мультимедийная установка;

- музыкальный центр;

- цифровой фотоаппарат;

- компьютеры.

* Спортивный инвентарь:

- баскетбольные и футбольные мячи;

- волейбольные мячи;

- резиновые мячи разных размеров;

- скакалки, гимнастические обручи;

- настольный теннис.

* Развивающие игры: шашки, шахматы, строительный конструктор, бизнес-игры.
* Настольные игры: домино, лото, футбол.
* Канцелярские товары.
* Бытовые предметы: столы и стулья в необходимом количестве.
* Медицинская аптечка.

|  |
| --- |
| **Формы организации деятельности** |
| **Массовые** | **Групповые** | **Индивидуальные** |
| ПраздникиКонкурсыСпортивные соревнованияКТД | Отрядные огонькиБеседы, КТДСпортивно-оздоровительные процедуры | Индивидуальные беседы, тренинги, игры |

**Методическое сопровождение программы**

 Основными методами организации деятельности являются:

* Метод игры (игры отбираются воспитателями в соответствии с поставленной целью);
* Методы театрализации (реализуется через костюмирование, обряды, ритуалы);
* Методы состязательности (распространяется на все сферы творческой деятельности);
* Метод коллективной творческой деятельности (КТД).

Психологические услуги предоставляются в следующих формах:

* Проведение воспитательно-профилактической работы с детьми в целях предотвращения или устранения негативных психологических факторов, ухудшающих их психическое здоровье;
* Беседы с детьми по налаживанию и поддерживанию их межличностных взаимоотношений.

***Режим дня***

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементы режима дня** | **Пребывание детей** |
| с 8.30 до 18.00часов  |
| Сбор детей, зарядка  | 8.30 - 9.00  |
| Утренняя линейка  | 9.00 - 9.15  |
| Завтрак  | 9.15 - 10.00  |
| Работа по плану отрядов, общественно полезный труд.  | 10.00 - 12.00  |
| Обед | 12.00 - 13.00  |
| Оздоровительные процедуры  | 13.00 - 14.00  |
| Дневной сон  | 14.00 – 15.30  |
|  Свободное время  | 15.30 - 16.00  |
| Полдник | 16.00-16.30 |
| Игры на свежем воздухе | 16.30 – 17.30 |
| Минутка безопасности, операция «Порядок» | 17.30-18.00 |
| Уход домой  | 18.00  |

1. Зарядка – 15 мин.
2. Линейка – 10 мин.
3. Занятия с использованием компьютерной техники для детей 7-10 лет – 15-20 минут, для детей 11-15 лет – 25-30 минут.
4. Перерывы между занятиями – 20 минут.

***План – сетка***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема дня | Работа по графику | Чем занять в свободное время |
|  | **Готовимся к большому пути** | **1 этап: На старт!**- привыкаем к режиму;- разучиваем упражнения для утренней зарядки; | - привыкаем фиксировать свои достижения в личной копилке. |
| 1 день | Собираемся в путь, к здоровью! | Знакомство (с командой, планом, ТБ), налаживание быта, организационные мероприятия (название команды, девиз, копилка активности) | Праздник открытия смены с участием команд. |
| 2 день | На прием к доктору Пилюлькину! | Измерение антропометрических данных (первичное). | Занесение полученных данных в личную копилку активности.Оформление стенда о ЗОЖ. |
| 3 день | Мой Додыр | Мыло, щетка и вода – это всё мои друзья! Викторина на тему: «Что такое гигиена?» | Изготовление оборудования для игры с мыльными пузырями. Игры с мыльными пузырями. Конкурс: «Лучший пузырь». |
| 4 день | В гостях у Вкусноежки. | Квест: «Здоровое питание». Поиск информации. | Подготовка оборудования для игры с песком. Игры с песком. Конкурс: «Лучшая песочная фигура» |
|  | **Двигаемся к цели** | **2 часть: «Внимание!»****-** разучиваем новые игры; | -узнаем много нового |
| 5 день | Гоняем на роликах. | Театрализованно – игровая программа«Один день сказок»МКУК КДЦ | «Если хочешь быть здоров – закаляйся!». Беседа. |
| 6 день | Плывем по воде | Игры по графику | Приемы самообороны |
| 7 день | Едем на велосипеде | Деловая игра «Наш адрес – Россия» | На улицах большого города |
| 8 день | Мчимся на лошадке | Игры по графику«Родина одно на свете чудо» МКУК КДЦ | Музыкальный марафон |
| 9 день | Парим на дельтаплане | Игры по графику | Я люблю тебя Россия |
| 10 день | Гребем на байдарке | Игровая программа «Форд Боярд» МКУК КДЦ | Рыцарский турнир |
| 11 день | Взбираемся по скале | Игры по графику | Мисс и мистер лагеря |
| 12 день | Катимся на сноуборде | Игры по графику | Поиски клада (ориентирование) |
| 13 день | Несемся на скутере  | Игры по графику | «Солнечный круг» Спортивно-игровая программа» МКУК КДЦ |
| 14 день | Пронесемся на скелетоне | Игры по графику | Спортивная викторина |
|  |  | **3 часть: «Марш!»** |  |
| 15 день | Медицинская комиссия перед испытанием. | Измерение антропометрических данных (повторное). | Конкурс рисунков ПДД. |
| 16 день | Разминка  | Подготовка к слету ЮНИОРОВ | Подведение итогов активности. |
| 17 день | Играйте на здоровье! | Слет ЮНИОРОВ | Прогулка  |
| 18 день | Ура, каникулы! | Участие в митингеУчастие в конкурсе рисунков «Мы рисуем мир» на асфальтеНаграждение. | Возложение цветов к памятнику воина освободителя.Закрытие лагерной смены. |

***Принципы реализации***

1. **Принцип** **не нанесения вреда** организация отдыха детей производится таким образом, чтобы каждый ребенок нашел возможность реализовать свои интересы в деятельности без принуждения
2. **Принцип** **приоритета** **действенной заботы о здоровье учащихся** и педагогов
3. **Принцип** **триединого представления о здоровье** (единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья)
4. **Принцип** **непрерывности и преемственности** (здоровьесберегающая работа проводится каждый день с обязательным учетом того, что уже было сделано ранее в рамках организационных мероприятий и непосредственно в воспитательной работе)
5. **Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися** Педагоги обеспечивают здоровьесберегающие условия воспитательного процесса и сам школьник помогает им в решении этой общей задачи. У учащихся воспитывается ответственность за свое здоровье. К каждому учащемуся осуществляется индивидуальный подход
6. **Принцип** **сочетания охранительной и тренирующей стратегии**. Для детей создан такой уровень нагрузки, который (при учете индивидуальных особенностей и возможностей каждого) соответствует тренирующему режиму, таким образом, является охранительным (щадящим), ниже утомляющего.

Исходя из выше сказанного, школьный лагерь работает по направлениям:

**Спортивно–оздоровительное направление:**

*Ориентация на приобретение навыков здорового образа жизни, овладение приемами саморегуляции, здоровьесберегающих технологий*

***Средства:*** Утренняя гимнастика (зарядка); спортивные игры на стадионе, спортивной площадке, в помещении; подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты; закаливающие процедуры, солнечные ванны (ежедневно); воздушные ванны (ежедневно), спортивные праздники и соревнования, различные беседы о здоровом образе жизни, беседы с врачом.

Спортивные праздники развивают у детей ловкость и смекалку, помогают им развивать различные двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни. Для максимального достижения результата при проведении спортивных мероприятиях присутствует дух соревнования и реализуется принцип поощрения. После конкурсов, которые развивают не только физическое состояние детей, но и укрепляют их дух, дети получают призы.

В лагере уделяется большое место пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни. С этой целью продолжает реализовываться программа «Школа безопасности», тесно сотрудничаем с врачом. Проводятся беседы «Оказание первой доврачебной помощи», «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки». Ведется «Журнал здоровья».

Для достижения результатов данном направлении каждый отряд занимается по направлениям в кружке по интересам. График занятий вывешивается на информационном стенде. Занятия проводят волонтеры и специалисты.

**Средства*:*** торжественное открытие смены, операция «Мисс Грация, «Рыцарский турнир» «Музыкальный марафон», игра «Поиски клада» (ориентирование), «Мисс и мистер лагеря». В художественно – творческом направлении: конкурс рисунков по темам; оформление информационных стендов; художественное сопровождение планируемых мероприятий; изготовление атрибутов для болельщиков и участников.

Важнейшим направлением в работе лагеря станет активное приобщение детей к физкультуре, спорту, и здоровому образу жизни. Применение современных **здоровьесберегающих технологий** в своей педагогической деятельности отражает две линии оздоровительно-развивающей работы:

1. приобщение детей к физической культуре и спорту;

2. использование развивающих форм оздоровительной работы.

 «В воспитании нет каникул» – эта педагогическая формула становиться правилом при организации детского летнего отдыха, а заодно и правилом творческого подхода к каникулам – радостному времени духовного и физического развития роста каждого ребенка. Праздники и соревнования в лагере составлены с учетом желаний и интересов юных воспитанников и применением новых **игровых технологий**.: «Рыцарский турнир», «Мисс грация», а также открытие и закрытие лагеря. Организована «Школа безопасности», целью и задачей, которой стало изучение опасностей, угрожающих школьнику и разрабатывающих способов защиты от них в любых условиях обитания человека, закрепление практических навыков и умений, находясь в экстремальных ситуациях.

 Мероприятия в «Школе безопасности»:

* «Встреча с доктором Пилюлькиным» - на ней дети учатся оказывать первую медицинскую помощь и применяют на практике дыхательные упражнения, упражнения для улучшения осанки, профилактики плоскостопия и близорукости, самостоятельно учатся выполнять антропометрические измерения.
* «Школа юного туриста», на занятиях в которой дети впервые учатся ориентироваться на местности, ставить палатку, разбивать бивак и вязать первые туристические узлы.
* «Приемы самообороны», где дети узнают от опытных тренеров отделения единоборств первые приемы самозащиты.
* «На улицах большого города», вместе с инспектором ГИБДД проводятся занятия по правилам дорожного движения, и соревнования с использованием знаков дорожного движения.

Используя **образовательные технологии**, различные знания и умения в таких предметах как: биология, математика, русский язык, ОБЖ, история были разработаны новые праздники. А именно:

* физкультура и ОБЖ (занятия в школе юного туриста, игры по правилам дорожного движения);
* физкультура и биология (встреча с доктором Пилюлькиным);
* физкультура и история («Спортивная викторина», праздник: «По дорогам Олимпии»);
* физическая культура и русский язык (использование топографических диктантов в играх: перевод письменных условных знаков на схематические и др.);
* физическая культура и математика («Развед-шоу»);
* национальные традиции (изучение игры «Лапта», «Поп») Цель- возрождения народных игр.

**Технология дифференцированного обучения** - индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств, стала важнейшим требованием в обучении. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры

При разработке мероприятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности учащихся используя дифференцированный подход.

Дети, которые, по разным причинам, не могут или не желают участвовать в активных мероприятиях могут реализовать себя в художественном творчестве:

* оформление стендов по теме дня;
* изготовление атрибутов для болельщиков и участников;
* участие в творческих конкурсах.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

*Главным результатом деятельности спортивно-оздоровительного лагеря является развитие ребенка.*

Результатами успешной деятельности лагеря должны быть показатели развития детей:

* Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья. Укрепление физических и психических сил ребенка.
* Приобретение новых знаний и умений.
* Максимальное участие учащихся во всех культурно и спортивно-массовых мероприятиях.
* Получение индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
* Развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности
* Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.
* Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.
* Развитие у школьников интереса к активному отдыху;
* Повышение мотивации учащихся к двигательной активности, здоровому образу жизни;
* Развитие творческих и познавательных способностей;
* Развитие ученического самоуправления.

**Измеримость и достижимость результатов:**

 Любая деятельность должна приносить результат! И если этот результат дети смогут измерить и ощутить, то он становится очень ценным в глазах ребенка. С целью публичной демонстрации достижений каждого ребенка в начале смены в каждом отряде изготавливается доска активности: в виде забора или пирамидки, кубиков, шариков, фруктов, мячиков…, в зависимости от того, какое будет название команды. Вывешивается эта информация в общем месте наряду с символикой отряда. В конце дня дети анализируют пройденный день и ставят отметку об активности.

 В конце лагерной смены, в день награждения – каждый ребенок будет отмечен памятным знаком за вклад в общее дело по номинациям.

**Правила ЗОЖ**

Здоровый образ жизни предполагает:

* оптимальный режим труда и отдыха,
* правильное питание,
* достаточную двигательную активность,
* личную гигиену,
* закаливание,
* искоренение вредных привычек,
* любовь к близким,
* позитивное восприятие жизни.

 Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

**Несколько советов для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни:**

* определите, что Ваш стиль — здоровый образ жизни и четко его придерживайтесь;
* берегите здоровье с юных лет, существует много болезней, которые выявляются с возрастом, хотя их корни в детстве;
* периодически проходите медосмотры;
* не полнейте, чтобы не затруднять работу своего организма, убыстряя процесс старения;
* будьте всегда доброжелательны, спокойны и рассудительны. раздражительность и суета наносят вред сердцу и нервной системе;
* не держите зла, чаще улыбайтесь, улыбка помогает снять напряжение;
* любите родных людей, они ваша первая ценность в жизни;
* выберете такую трудовую деятельность, которая Вам интересен и приносит как вещественное, так и моральное удовлетворение;
* занимайтесь физическим трудом или [спортом](http://parkpobedy48.ru/project/122-poznaj-sebya-kontseptsiya-proekta-po-propagande-zdorovogo-obraza-zhizni).
* старайтесь как можно больше времени проводить на свежем воздухе;
* активно отдыхайте, отсутствие движений облегчает возникновение ряда болезней;
* спите 7,5 часов в день, отдых восстанавливает работоспособность и часто лечит лучше всяких лекарств;
* не курите, не употребляйте алкоголь и наркотики;
* уделяйте время своим увлечениям, это помогает расслабиться и делает жизнь разнообразной;
* не поддавайтесь скуке и не разрешайте себе падать духом.

**Так с чего же начинать?! Ответ очевиден! - Да с самих себя!**

* это улучшение качества жизни. Здоровый дом
* это правильный отдых и полная релаксация
* важнейшие условия уменьшения отрицательных воздействий и стрессов окружающей среды в современном мире.

**Основа здорового образа жизни!**

* отличная питьевая вода и свежий воздух жизненно необходимы для вашего организма. С древнейших времен, со времен Гиппократа люди заметили и придавали этому первостепенно значение, так как вода и воздух одни из основных стихий, влияют на кровообращение, пищеварение и дыхание
* древние эллины говорили «хочешь быть здоровым - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным – бегай». регулярные занятия [спортом](http://parkpobedy48.ru/project/122-poznaj-sebya-kontseptsiya-proekta-po-propagande-zdorovogo-obraza-zhizni) - одно из составляющих здорового образа жизни!
* здоровое питание
* современные технологии (технология магнитного воздействия, воздействие инфракрасных ИК лучей дальнего спектра действия, ионные технологии, технологии фильтрации воды и воздуха)
* улучшите сон - улучшите вашу жизнь

Поэтому если вы заботитесь о своей красоте вам необходимо вести здоровый образ жизни, который поможет сохранить ваше здоровье и быть красивыми.

**Эмблема**



 **Список используемой литературы:**

1.     Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю., Кипарис-2: Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. – М.: Педагогическое общество России, 2002.

2.     Гузенко А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Волгоград: Учитель, 2007

3.     Нещерет Л.Г. Хочу быть лидером! Выпуск 4.-Н. Новгород: изд-во ООО «Педагогические технологии», 2006.

4.      Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере.  С.И.Лобачева.Москва: ВАКО, 2007 г.

**Используемые интернет ресурсы:**

### [lsosh.edusite.ru/MK/MO KR/MO KR/Olimp\_dolina.pdf](http://lsosh.edusite.ru/MK/MO%20KR/MO%20KR/Olimp_dolina.pdf)

* 1. http://nashaucheba.ru/v23029/