Бюджетное учреждение Нефтеюганского района

физкультурно-спортивное объединение «Атлант»

«Лучшие практики популяризации здорового образа жизни в государственных организациях»

Спартакиада трудящихся Нефтеюганского района

«За здоровый образ жизни»

Нефтеюганский район

2020 г.

**Пояснительная записка**

Наиболее значимым фактором, определяющим здоровье человека, является его образ жизни, т. е. режим труда и отдыха, культура движения, физическая и умственная активность, питание, закаливание, культура отношений и общения, нездоровые привычки и т. п. Заложенный с детства образ жизни, отражает обычаи и традиции семьи, этноса и социума к которым ребенок принадлежит. Образ жизни может способствовать сохранению и развитию здоровья работающего населения (в этом случае говорят о **ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**), а может не только провоцировать снижение потенциала здоровья человека, но и быть причиной сокращения генетически предопределенной продолжительности его ЖИЗНИ.

В соответствии с поставленной целью была сформулирована следующая гипотеза: участие в спортивно-массовых мероприятиях будет протекать успешно и способствовать приобщению работающего населения к здоровому образу жизни при соблюдении следующих условий:

 - формирование отношения у населения Нефтеюганского района к здоровому образу жизни как ценности усилиями БУ НР ФСО «Атлант» и руководителями предприятий и учреждений;

 - организация взаимодействия ФСО «Атлант» на основе деятельностного подхода;

На заметку:

образ жизни должен соответствовать возрасту человека;

образ жизни должен быть обеспечен энергетически;

образ жизни должен быть укрепляющим;

образ жизни должен быть ритмичным;

образ жизни должен быть эстетичным;

образ жизни должен быть нравственным;

образ жизни должен быть волевым;

образ жизни должен быть самоограничительным (аскетичным).

Основные направления деятельности тренерского и инструкторского состава ФСО «Атлант» по поддержанию здоровья работающего населения должны быть направлены на:

-создание оптимальных внешнесредовых условий на работе и дома;

-рациональная организация труда и отдыха населения;

-воспитание у трудящегося населения сознательного отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей, культуры поведения и здоровьесберегающей деятельности (умений и навыков здоровьесбережения).

**Цель проекта:**

Пропаганда **здорового** **образа** **жизни**, воспитание и формирование ответственного отношения к сохранению здоровья как наиважнейшей ценности человека, общества, государства, основы эффективного получения достойного образования, залога комфортной, духовно наполненной жизни, продуктивной деятельности.

**Задачи**:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья  трудящегося населения и формирования у них ответственного отношения к собственному здоровью;

 -воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье, формирование здорового образа жизни;

-формирование потребности в ЗОЖ, повышение престижности и ценности здоровья, как фактора жизнестойкости, успешности, активного долголетия

-обеспечение межведомственного и многоуровневого подходов в процессе формирования ЗОЖ населения

-создание образовательной, научной, правовой, экономической, материально-техни­чес­кой базы по формированию здорового образа жизни

-совершенствование организационно-методи­ческого, информационного сопровождения деятельности по формированию здорового образа жизни

-консолидация действий органов исполнительной власти всех уровней, организаций и граждан по реализации комплексных программ охраны здоровья человека

-развитие материальной базы оздоровительных учреждений для всех слоев населения

-внедрение комплексной межотраслевой системы информационно-пропагандистской, образовательной и оздоровительной работы с населением, включая массовую, групповую, индивидуальную

-расширение производства товаров физкультурно-оздоровительного назначения

-развитие и внедрение новых форм культурно-массового и физкультурно-оздоровительного досуга населения

**Элементы ЗОЖ:**

1) медико-социальная активность населения – отношение к своему здоровью, к медицине, установка на ЗОЖ – это основа работы по формированию ЗОЖ

2) трудовая деятельность людей

3) хозяйственно-бытовая деятельность человека — материально-бытовые условия, время, которое затрачивается на хозяйственно-бытовую деятельность

4) социальная деятельность семьи — уход и воспитание за детьми, больными, пожилыми, планирование семьи, взаимоотношение в семье

5) деятельность, направленная на восстановление физических сил.

**Медико-социальные проблемы ЗОЖ:**

-медико-социальная активность населения (выполнение медицинских рекомендаций, участие в оздоровлении труда, быта, окружающей среды, оказание само – и взаимопомощи, умение использовать средства нетрадиционной медицины)

-изучение общественного мнения и управление им по отношению к собственному здоровью

-уровень культуры населения

-учет взаимодействия объективных и субъективных факторов (полное совпадение, несовподение, неправильное знание населения и т. д.)

-выявление и оценка групп риска

-активное участие населения

-разработка научных основ ЗОЖ (разработка физиологических и гигиенических основ ЗОЖ, детальное знание направленности факторов риска, мероприятия по профилактике отдельных заболеваний).

**Принципы формирования ЗОЖ**:

-**Сознательный личный образ жизни** — индивидуальный режим жизни для формирования ЗОЖ, включающий физвоспитание, питание, личную гигиену, сексуальное поведение и т. д.

-**Научность —**содержание пропаганды медицинских и гигиенических знаний должно соответствовать современному состоянию науки и практики.

-**Массовость** — участие в работе по гигиеническому обучению, воспитанию и формированию ЗОЖ всех медицинских работников; вовлечение специалистов других ведомств и общественных организаций в пропагандистскую, воспитательную и оздоровительную работу.

-**Доступность** — при изложении материала нужно избегать непонятных медицинских терминов, речь должна быть яркой, образной, доступной для понимания.

-**Целенаправленность** — выражается в выборе содержания основного направления, а также в том, что работа должна проводиться дифференцирование с учетом различных групп населения.

-О**птимистичность —**следует подчеркивать возможность успешной борьбы с заболеваниями, пропагандировать знания даже по профилактике тяжелых заболеваний

-**Актуальность —**выбор направления работы должен соответствовать тем конкретным проблемам, которые актуальны в данный момент времени.

**Реализация программы:**

**(практическая часть)**

Календарь спортивных мероприятий на 2020 год в рамках спартакиады трудящихся Нефтеюганского района за «Здоровый образ жизни».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование мероприятия | Дата проведения | Место проведения | Планируемое число участников (команд) |
| 1 | Соревнования по лыжным гонкам «Открытие зимнего сезона» | декабрь 2019г | г.п.Пойковский | 8 команд  (100 участников) |
| 2 | Соревнования по лыжным гонкам | январь 2020г | с.п.Усть-Юган | 8 команд  (100 участников) |
| 3 | Соревнования по шашкам | февраль 2020 | с.п.Салым | 6 команд (40 участников) |
| 4 | Соревнования по лыжным гонкам «Закрытие зимнего сезона» | март 2020г | с.п.Усть-Юган | 8 команд  (100 участников) |
| 5 | Соревнования по шахматам | март 2020г | г.п.Пойковский | 7 команд  (50 участников) |
| 6 | Соревнования по волейболу среди мужских команд | апрель 2020г | с.п.Сентябрьский | 6 команд (60 участников) |
| 7 | Соревнования по волейболу среди женских команд | апрель 2020г | с.п.Салым | 6 команд (60 участников) |
| 8 | Соревнования по легкой атлетике | май 2020г | с.п.Салым | 7 команд  (50 участников) |
| 9 | Соревнования по мини-футболу | июнь 2020г | г.п.Куть-Ях | 7 команд  (40 участников) |
| 10 | Соревнования по гребле на обласах | июнь 2020г | БО «Сказка» с.п.Каркатеевы | 3 команды (40 участников) |
| 11 | День физкультурника | август 2020г | БО «Сказка» с.п.Каркатеевы | 10 команды (170 участников) |
| 12 | Соревнования по легкой атлетике | сентябрь 2020г | БО «Сказка» с.п.Каркатеевы | 7 команды (70 участников) |
| 13 | Соревнования по баскетболу среди мужских команд | сентябрь 2020г | г.п.Пойковский | 7 команд  (40 участников) |
| 14 | Соревнования по плаванью | октябрь 20120г | г.п.Пойковский | 7 команд  (30 участников) |
| 15 | Соревнования по настольному теннису | Ноябрь 2020г | г.п.Пойковский | 7 команд  (40 участников) |
| 16 | Соревнования по лыжным гонкам «Открытие зимнего сезона» | декабрь 2020г | г.п.Усть-юган | 8 команд  (100 участников) |

Расписание тренировочных и оздоровительных занятий с населением сельских и городского поселения Нефтеюганского района:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименования поселения Нефтеюганского района | График посещения | Количество занимающихся |
| 1 | г.п.Пойковский | Пн-Сб  15:00-19:00  (тренажерный зал)  (лыжная база «Скандинавская ходьба»)  Пн,ср.пят.  19:00-20:30  (ледовый дворец, хоккей) | 40  30  30 |
| 2 | с.п.Салым | Пн,ср.пят.  19:00-20:30  (спортивные игры, лыжные гонки) | 30 |
| 3 | с.п.Сентябрьский | Пн,ср.пят.  18:00-20:30  (спортивные игры, лыжные гонки) | 20 |
| 4 | с.п.Куть-Ях | Пн,ср.пят.  19:00-20:30  (спортивные игры)  (лыжные гонки) | 30 |
| 5 | с.п.Усть-Юган | Пн,ср.пят.  19:00-21:00  (тренажерный зал, «Скандинавская ходьба» «лыжные гонки) | 35 |
| 6 | с.п.Сингапай | Пн,ср.пят.сб.  19:00-20:30  (спортивные игры)  (Лыжные гонки)  («Скандинавская ходьба» | 45 |
| 7 | с.п.Каркатеевы | Пн,ср.пят.  19:00-20:30  (спортивные игры)  (тренажерный зал) | 35 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**После завершения проекта ожидаются следующие результаты:**

-вовлечение в организованные формы занятий физической культурой и спортом до 40% населения Нефтеюганского района;

-уменьшение числа граждан с избыточным весом на 3-5%

-увеличение числа граждан, владеющих навыками само — и взаимопомощи, психологической разгрузки на 15%

-снижение распространенности курения на 3-5%, в т. ч. среди лиц от 18 до 25 лет – на 10%

-увеличение числа граждан, контролирующих рацион и режим питания на 15%

-снижение заболеваемости от социально значимых заболеваний на 1% в год

-снижение распространения пьянства и алкоголизма среди всех возрастных категорий населения на 2–4%.

**Заключение:**

Здоровье - одни из компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития. Спросите больного человека «может ли отдать свои силы на созидание, на преодоление трудом задач, связанных с трудовой деятельностью или бытом которые были посильны для него до болезни?» Ответ будет четким и однозначным - нет, ибо в настоящее время он не здоров. Здоровье - неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Каждому из нас присуще быть сильным и здоровым, сохранить как можно больше подвижность, энергию и достичь долголетия. Здоровье человека - это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Человек, как homo sapiens высший и наиболее сложно организованный продукт не только биологической, но и социальной эволюции. И здесь очень хорошо вписываются строки из поэзии Фирдоуси (10 век н.э.); «В цепи человек стал последним звеном, и лучшее всё воплощается в нём», т.е. процесс продолжается и в дальнейшем, нет остановки его совершенствования. Цель жизненной позиции человека - быть не только самому здоровым, но и иметь здоровых детей, внуков и правнуков.