

Департамент образования администрации г. Перми
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 1
«30» августа 2021 г.



Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»

Н.М.Рослякова

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа

«Адаптивная физическая культура»

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 7-20 лет

Автор-составитель:
Трофимова Н.Л.,
педагог дополнительного образования

Пермь 2021

Пояснительная записка

Во всех странах мира и в любой группе общества есть инвалиды. Их число в мире значительно и продолжает расти.

ДЦП — органическое поражение мозга, возникающее в периоде внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности и сопровождающееся двигательными, речевыми и психическими нарушениями. Двигательные расстройства наблюдаются у 100% детей, речевые у 75% и психические у 50% детей.

Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. При ДЦП двигательные расстройства проявляются в патологическом перераспределении мышечного тонуса, снижении силы мышц, нарушении взаимодействия между мышцами-агонистами и синергистами.

Поэтому поиск воздействия на улучшение двигательной, речевой и эмоционально-волевой сферы детей с ДЦП является актуальной проблемой, решающей улучшение качества жизни и создание лучших условий для обеспечения трудоустройства в дальнейшем.

Многочисленные наблюдения и исследования показали, что комплексная, систематическая реабилитация детей с ДЦП может значительно снизить степень инвалидизации. Ранняя диагностика и лечение этих больных в сочетании с воспитанием и дальнейшим обучением, при участии многих врачей, педагогов, воспитателей, логопедов приводят к высокой эффективности лечения и самореализации в дальнейшем.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивная физкультура» (далее - Программа) является частью комплексной целевой программы «Детство. Равные возможности».

В основе содержания программы - лечебная физическая культура, элементы массажа, элементы художественной гимнастики, элементы оздоровительных технологии, подвижные игры. Являясь обязательным компонентом гуманитарного раздела образования, физическая культура способствует гармонизации телесного и духовного единства, формированию здоровья, физического и психического благополучия.

Программа направлена на:

- создание условий для развития личности ребенка, на обеспечение его эмоционального благополучия, развитие мотивации к самостоятельным занятиям спортом;
- создание условий для многообразных проявлений творческой активности;
- социализацию и интеграцию детей с ограниченными возможностями здоровья;
- коррекцию, профилактику и развитие сенсорных функций, коррекцию соматических нарушений,
- коррекцию техники основных движений, основных двигательных качеств;
- получение гедонистической функции и исключением такого психического состояния, как депривация.

По содержательной наполненности программа соответствует специфике дополнительного образования детей и имеет физкультурно-спортивную направленность. Срок реализации программы – 1 год. Возраст учащихся – 7-20 лет.

Цель программы – улучшение физического и психического состояния детей с ДЦП через занятия адаптивной физической культурой.

Обучающие задачи:

- сформировать представления о собственном теле, функциях различных систем и органов человека;
- сформировать начальные знания, умения и навыки в области адаптивной физической культуры;
- закрепить полученные навыки и умения с помощью различных тестов для оценки уровня физического и психического состояния ребенка с ДЦП.

Воспитательные задачи:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать трудовые и волевые качества: решительность, смелость, дисциплинированность, терпение;
- развить способность самостоятельно, объективно, критически оценивать достигнутые результаты;
- способствовать развитию интереса к самостоятельным занятиям АФК.

Развивающие задачи:

- развить естественные двигательные локомоции (ходьба, бег, лазанье, прыжки т.д.);
- развить базовые двигательные способности ребенка (координация, выносливость, гибкость, мышечная сила, ловкость и т.д.), способствовать формированию правильной осанки;
- формировать и развивать навыки реальной и онлайн-коммуникации со сверстниками и педагогом;
- развивать наблюдательность, память, внимание, познавательную активность, индивидуальные творческие способности;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы;
- способствовать развитию сотрудничества и доверия между ребенком с ОВЗ и его родителями.

Одними из приоритетных являются воспитательные задачи в образовательном процессе, которые реализуются на протяжении всего процесса обучения. Особое значение имеет личный пример педагога. У учащихся воспитывается добросовестное отношение к труду, трудолюбие, чувство ответственности за свое здоровье, сознательное отношение к своим обязанностям, организованность.

Большое внимание уделяется созданию ситуаций успеха: если ребенка лишить веры в себя, трудно надеяться на его “светлое будущее”. Ребенок тогда тянется к знаниям, когда переживает потребность в учении, когда им движут здоровые мотивы и интерес, подкрепленные успехом. Задача педагога в том, чтобы дать каждому из своих воспитанников возможность пережить радость достижения, осознать свои возможности, поверить в себя.

Реализация программы обеспечивается следующими *педагогическими принципами*:

- *доступности* – программа построена по принципу перехода от простого к сложному, что находит отражение в содержании программы и организации учебных занятий.
- *природосообразности* - программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, их природных физических способностей: это предусмотрено в постановке учебных задач, в выполнении заданий различной сложности.

Методы обучения

В зависимости от типа занятия и намеченной цели выбираются и используются следующие методы организации учебно-воспитательного процесса:

Объяснительно-иллюстративный при объяснении теоретического материала или при отработке практических умений и навыков. Дети приобретают знания на практике через показ педагога, из учебно-методических и электронных источников.

Репродуктивный включает обучение на основе повторения, тренинга, что имеет немаловажное значение на первых порах обучения.

Частично-поисковый используется для активного поиска решения познавательных задач самостоятельно или под руководством педагога. Дети сравнивают, объясняют достоинства разных подвижных игр, обосновывают свой выбор, анализируют проделанную работу, учатся анализу и самоанализу.

Метод проблемного изложения. Прежде чем давать информацию, педагог обозначает проблему, ставит учебную или творческую задачу, а потом, раскрывает систему аргументов, сравнивая взгляды, подходы, поясняет способ выполнения поставленной задачи.

Обучение включают в себя методы:

- *словесные* (педагогическое наблюдение, опрос, лекция с элементами беседы, консультация);
- *наглядные* (плакаты, работа с видеозаписями, с раздаточным материалом);
- *практические* (простейшие врачебные методы: измерение жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др., прием учебных нормативов, тренировки, тренинг, тестирование, игры, самостоятельная работа, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.).

Режим занятий, особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся один раз в неделю по два академических часа (2 часа в неделю, 72 часа в год).

Важной особенностью построения данного курса является сквозное изучение тем в течение учебного года. Обучающиеся пошагово знакомятся с АФК и могут применять полученные знания на практике.

Основной формой реализации программы является **индивидуальное обучение**, которое позволяет педагогу внимательнее наблюдать за качественным преобразованием двигательной активности, создавать непринужденную атмосферу поисковых действий, помочь каждому ребенку развивать его эмоционально-волевую сферу. Возможно проведение занятий с *применением дистанционных технологий* (с помощью программ zoom, viber), что происходит в случае возникновения объективных препятствий для личной встречи педагога и учащегося (отъезд, карантин и т.д.).

Основные формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- сдача промежуточных срезов (начальная, итоговая, промежуточная диагностика);
- психологические и двигательные тесты;
- открытые занятия.

Учебный план, его содержание носят примерный характер. Для каждого учащегося выстраивается **индивидуальная образовательная траектория** с учетом его медицинского диагноза, тяжести физических и ментальных нарушений, психофизиологических особенностей, возраста и интересов ребенка.

С целью обеспечения виртуальной коммуникации учащихся со сверстниками и педагогом, своевременного информирования семей по всем вопросам образовательного процесса создана группа ЦКП «Детство. Равные возможности» в социальной сети «ВКонтакте» - <https://vk.com/mivsemozhem>.

Программа предусматривает изучение учебного материала в соответствии со степенью нарастания его координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, учащимся предлагаются более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. В процессе обучения акцент делается на правильной технике выполнения упражнений, избегая слишком длительного разучивания движений, поскольку оно существенно снижает интерес детей с ОВЗ к занятиям.

Формы подведения итогов реализации программы

В процессе обучения практикуется проведение начальной (входной), промежуточной и итоговой диагностики. Информация, собранная в ходе диагностических исследований, является важным материалом для грамотного планирования и объективного анализа процесса обучения, принятия необходимых педагогических решений, корректировки учебного плана и образовательной программы. Результаты диагностики имеют открытый характер, своевременно доводятся до сведения детей и родителей.

Основным методом отслеживания результативности обучения является педагогическое наблюдение.

Формы подведения итогов реализации программы включают проведение тестов на психофизическую активность, которые проходят в рамках итоговых и открытых занятий.

Прогнозируемые результаты

В результате обучения по программе учащийся должен

знать;

- ❖ строение тела человека;
- ❖ основы ЗОЖ;
- ❖ классификацию физических упражнений;
- ❖ режим дня;
- ❖ различные подвижные или малоподвижные игры;
- ❖ суть Параолимпийского движения;

уметь:

- ❖ самостоятельно подбирать упражнения для различных мышечных групп;

- ❖ правильно выполнять самомассаж;
- ❖ пользоваться различными оздоровительными технологиями;
- ❖ применять приобретенные навыки в быту;

проявлять:

- ❖ устойчивый интерес к самостоятельным занятиям;
- ❖ ответственность за собственное здоровье;
- ❖ доброту и толерантное отношение к сверстникам;

иметь:

- ❖ развитую систему морально-волевых качеств;
- ❖ активную социальную позицию;
- ❖ развитый опыт двигательной деятельности.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с диагнозом «Детский церебральный паралич»

У детей с детским церебральным параличом отмечается нарушение не только опорно-двигательного аппарата, но и недоразвитие познавательных процессов, отставание в психофизическом развитии.

Особенностью развития познавательной сферы у детей с ДЦП является дефицитное развитие: нарушение активного произвольного внимания, сенсорных функций, речи, нарушение памяти, формирования личности ребенка, коммуникативных навыков, эмоционально-волевой сферы.

В целом, образовательные перспективы этих детей определяются своевременностью начатой коррекционно-педагогической работы. Специально организованное обучение предполагает коррекцию недостатков психофизического развития ребенка с тяжелыми формами ДЦП, выработку практических умений и навыков, воспитание положительных черт личности и оказывает решающее влияние на результат его социализации.

Для детей с ДЦП свойственны непосредственность, склонность к фантазированию и мечтательности, преобладание в деятельности мотивов удовольствия, недостаточная активность, нерешительность, наличие страхов, склонность к быстрой смене настроения. Недостаточность коммуникативных связей с окружающим, иногда невозможность игры и систематического обучения, поведение родителей, чрезмерно опекающих или, наоборот, чересчур требовательных к своему ребенку, могут развить в одних случаях пассивность, неумение преодолеть трудности, в других - реакцию протеста, негативизм, упрямство.

Формирование самооценки у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеет ряд особенностей по сравнению с детьми в норме. Прежде всего, такие дети имеют тяжелые поражения опорно-двигательного аппарата, что значительно осложняет реализацию двигательных функций, многие дети, в силу заболевания, с трудом учатся ползать, сидеть, ходить, прыгать и т.д. А ведь именно во время выполнения этих движений ребенок начинает осознавать, «кто он есть?» в действительности. Помимо этого, любой физический недостаток оказывает влияние на взаимоотношения с окружающими людьми. В семье ребенок с физическим недостатком есть, прежде всего, особенный ребенок, к нему возникает исключительное отношение, и здесь возникает вопрос о формировании социального Я ребенка, страдающего церебральным параличом.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

- учебное помещение;
- ноутбук, видео- и аудиоаппаратура;
- специальная тренировочная форма и обувь учащихся;
- канцтовары (бумага, ручка, фломастеры и т.д.);
- спортивный инвентарь (гимнастический коврик, гантели, резина, гимнастическая палка, валики, стулья, мячи и т.д.)

Требования к внешнему виду

Важно, чтобы на учебных занятиях учащиеся были в специальной спортивной форме: короткие шорты или лосины, облегчающая тело футболка, на ногах носочки, волосы прибраны. На волосах и одежде не должно быть посторонних предметов, которые могут привести к травме во время учебного занятия (острые заколки, резинки, значки, бижутерия и т.д.).

Учебный план (72 часа)

№	Тема	Формы учебных занятий	Формы отслеживания результата	Всего часов	В том числе	
					теоретических	практических
1.	Введение	Беседа, работа с родителями, просмотр медицинской карты	педагогическое наблюдение, опросы,	2	2	-
2.	В мире АФК	Лекция с элементами беседы, творческие задания	Выступления перед родителями, творческие работы	6	2	4
3.	ЛФК	Лекция с элементами беседы, творческие задания, самостоятельная работа	педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ -- жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по	26	4	22

			ЧСС и др.			
4.	Художественная гимнастика	Упражнения, самостоятельная работа	Творческие работы, педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ -- жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.	12	2	10
5.	Подвижные игры	Рассказ, игры	педагогическое наблюдение, опрос, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ -- жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.	10	1	9
6.	Диагностика	Лекция, тестовые задания	педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов,	4	1	3

			тестирование, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ -- жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.			
7.	Массаж	Самостоятельная работа	Реакция кожного покрова, реакция организма	6	2	4
8.	Оздоровительные технологии	Рассказ, показ, практические задания	педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ -- жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.	14	4	10
	Итого:			72	18	54

Содержание учебного плана

Введение

Теория: Цели и задачи курса, анонс программы курса.

Практика: Знакомство с ребенком с ограниченными возможностями здоровья и его семьей. Ознакомление с медицинской картой ребенка и его сопутствующими заболеваниями.

В мире АФК

Теория: Понятие АФК. 6 видов АФК (адаптивный спорт, адаптивное физическое воспитание, адаптивная реабилитация, креативно-телесно ориентированная, креативный, экстремальный, адаптивная реабилитация, адаптивная рекреация). Значение мотивации и воспитание осознанности движений.

Практика: Режим дня. Параолимпийское движение в России. Создание плаката на тему режима дня и плаката собственных достижений, вредных привычек. Строение тела.

ЛФК

Теория: Понятие ЛФК, средства ЛФК, классификация физических упражнений.

Практика: Антропометрические измерения. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц. Работа на подвижность в суставах, коррекция порочных установок ОДА. Правильное положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы. Самообслуживание, усвоению основных видов бытовой деятельности. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Мелкая моторика. Самостоятельные занятия ЛФК и составление комплексов упражнений. Правильная осанка. Комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, и укрепление сердечно сосудистой и дыхательной систем.

Художественная гимнастика

Теория: Основные понятия художественной гимнастики

Практика: Работа с лентой: змейка, спиралька, заборчик, рисование цифр от 0-9, отмах-змейка, обволакивание, круги вперед и назад в лицевой и боковой плоскости.

Работа с мячом: удержание мяча, отбивы двумя и одной рукой, броски двумя руками и одной рукой с ловлей на 2 и 1 руку, обволакивание, прокат по рукам, переброски мяча с ладоней на тыльную часть руки, прокат по спине, прокат по мячу, восьмерки.

Подвижные игры

Теория: Классификация игр.

Практика: Пятнашки. Услышь свое имя. Потерянный предмет. У медведя во бору. Море волнуется. Сбей кеглю. Горячий мяч. Охотники и утки. Циркачи. Запрещенное движение. Воздух, земля, вода. Ладушки. Хоп, стоп. Путешествие. Съедобно-несъедобное. Ухо, горло, нос. Кто дальше. Изобрази животное.

Диагностика

Теория: Разновидности двигательных качеств и тестов для них

Практика: Первоначальное, промежуточное, итоговое тестирование двигательных качеств. Тестирование осанки. Оценка абсолютных и относительных показателей развития координационных способностей по В.И. Ляху: способности к кинестезическому дифференцированию (тест «Бросок мяча в цель, стоя спиной к цели»); способности к ориентированию в пространстве; способности к динамическому и статическому равновесию. Оценки гибкости по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову. Оценка психического состояния по шкале явной тревожности по А. Castaneda, В. R. McCandless, D. S. Palermo (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale - CMAS). Цветовой тест Макса Люшера. Тест Айзенка. Оценка дыхательной системы: спирометрия по А. Гетчинсону, проба Штанге, проба Генча. Оценка сердечно-сосудистой системы: ортостатическая проба, коэффициент выносливости, индекс Кердо.

Массаж

Теория: Разновидности массажа

Практика: Приемы массажа. Значение самомассажа.

Оздоровительные технологии

Теория: Многообразие оздоровительных технологий

Практика: Су-Джок, пилатес, трудотерапия, звуковая гимнастика, дыхательная гимнастика Стрельниковой, музыкотерапия, гимнастика для глаз по методу Шишко-Бейтса.

Список литературы

1. Атлас анатомии человека: Учебн. Пособие для студентов сред.мед.учеб.заведений/Р.П. Самусев, В.Я. Липченко.- 5-е изд.,перераб. и доп.-М.: «Издательство Оникс»: ООО «Издательство «Мир и Образование», 2007.-544с.:ил.
2. Блинов Н.Г., Игишева Л.Н., Практикум по психофизиологической диагностике. - М.: Физкультура и спорт, 2000 г. - 200с.
- 3.Борякова Н.Ю. «Педагогические системы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии». М.:АСТ; Астель, 2008 – 222 с. (Высшая школа).
4. Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа. – С-Пб.: ООО Полигон. Р.-н. –Д.: Феникс, 2002. -320 с.
5. Винокуров Д.А. Частная методика ЛФК. – Л.: Медицина, 1970. – 173 с.
6. Гогунев Е.Н., Мартъенов Б.Н., Психология физического воспитания и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000 г. - 264с.
7. Годик М.А., Шанина Т.А., Шитикова Г.Ф. О методике тестирования физического состояния детей. - М.: <Тренер>, 1998 г. - № 8
- 8.Горская И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья / Научн.-исслед. ин-т деятельности человека в экстремальных условиях. Омск, 2000.
- 9.Грец, Г.Н. Физическая реабилитация лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов на основе применения средств физической культуры и специализированных тренажерных устройств: автореф. дис. . д-ра пед. наук / Г.Н. Грец. Смоленск, 2008.
10. Епифанов В.А. ЛФК: справочник. - М.: Медицина,1987. - 528 с.
11. Епифанов В.А. ЛФК: Учебное пособие для вузов. - М.:Гэотар-мед,2002. - 560 с.
12. Кофман П.К., Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г. - 146с.
13. «Лечение двигательных расстройств при детских церебральных параличах». Семенова К. А М., «Медицина», 1976г.
14. Лубовский В.И. Специальная психология : учеб.пособие / Лубовский В.И.- М., Дрофа, 2008. С. 97)
- 15.Мастюкова Е.М. «Специальная педагогика. Подготовка к обучению детей с особыми проблемами в развитии. Ранний и дошкольный возраст». Под ред. А.Г. Московкиной. М.: Классикс Стиль, 2003. – 320 с.
16. Образовательная программа дополнительного образования детей «Спортивные Ритмы России» утверждённая педагогическим советом ДД(Ю)Т протоколом №1 от 20 сентября 2010 года, директором ДД(Ю)Т: Н.М. Росляковой.
- 17.Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта/авт.-сост. А.В.Царик; под общ.ред. П.А.Рожкова; Паралимпийский комитет России.- М.: Советский спорт, 2009.-784 с.: ил.
18. Семёнова К.А. Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и с детским церебральным параличом. — М.: ИД «Закон и порядок», 2007
19. «Специальное образование дошкольников с ДЦП». Учебно-методическое пособие. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003г.

20. Теория и организация адаптивной физической культуры. Т.1 Под общ.ред. проф.С.Г.Евсеева.-М.: советский спорт, 2005-296 с.
21. Традиции и инновации в спорте, физической культуре и спортивной медицине: Перм Спорт Мед -2013: сб. мастер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием; 23-24 мая 2013 г.; г. Пермь. Россия / под ред. Е.Ф. Старковой, Т.А. Поляковой; Перм.гос. пед. Ун-т; Перм. гос. мед.академия.- Пермь: ООО «ПК Астер», 2013. с. 190-195.
- 22.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2005. - 480 с.
- 23.Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ . ред. проф. Л.В. Шапковой.-М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.:
24. Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М.Прихожан) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б.Дерманова. – СПб., 2002. С.60-64.

Интернет-ресурсы:

- <https://minsport.gov.ru/sport/paralympic/> - адаптивная физическая культура и спорт на сайте Министерства спорта Российской Федерации (нормативные документы, календари и положения соревнований)
- <https://afkonline.ru/> - ежеквартальный журнал «Адаптивная физическая культура» (архив номеров в формате pdf)
- <http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»
- <https://paralymp.ru/> - Паралимпийский комитет России
- <http://doorinworld.ru> – портал «Дверь в мир» для людей с ограниченными возможностями здоровья
- <https://dcpangel.ru/> - портал для детей с ДЦП и их родителей (в том числе подборки видеотренировок)
- <http://sportrules.boom.ru/> - правила различных спортивных игр
- <https://www.takzdorovo.ru/> - портал о здоровом образе жизни, созданный при поддержке Министерства здравоохранения РФ (комплексные тренировки, правильное питание, полезные привычки, профилактика заболеваний)
- <https://www.jv.ru/> - видеоуроки по различным направлениям фитнеса и оздоровительной гимнастики, статьи о здоровом образе жизни