

**Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, «Центр поддержки семьи и помощи детям «Семейный причал»**

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на методическом совете протокол № 1 от 29.08.2024 г.



Утверждаю директор ТОГБУ «Центр поддержки семьи и помощи детям «Семейный причал» /Л.П. Григорова/ Приказ № 192 ОД от 06.09. 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа по формированию здорового образа жизни «Будь здоров»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 3 год

Составитель: Беляева Е.А., воспитатель

Красивка, 2024 г.

## Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов, одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- ✓ образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- ✓ наследственность (20 %);
- ✓ внешняя среда (20 %);
- ✓ качество медицинского обслуживания (10 %).

Основным фактором, формирующим здоровье ребенка, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие:

- ✓ питание;
- ✓ физическая активность;
- ✓ отношение к вредным привычкам;
- ✓ психологический микроклимат;
- ✓ ответственность за сохранение собственного здоровья;

ЗОЖ – это такой образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии все органы и системы организма.

Многие подростки употребляют алкогольные напитки. Возраст, в котором дети начинают экспериментировать с табаком, постоянно снижается. Уже не редкость - ребёнок 9-11 лет с сигаретой. Из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80. И если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Вот поэтому так важно вести профилактическую работу с ребёнком, воспитывать стойкое негативное отношение к табаку, наркомании, алкоголю. Выпустить детей в жизнь здоровыми, физически развитыми, способными к умственному, физическому труду - главная задача нашего Центра. Но происходит это не всегда так, как бы хотелось нам.

Зачастую ребята попадают в детское учреждение вследствие асоциального и аморального поведения своих родителей. Жизненный опыт, который получает ребёнок в такой семье, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю, пробе наркотиков со всеми вытекающими отсюда последствиями. Часто педагогические приёмы уже не срабатывают, а

вредные привычки остаются с ребёнком навсегда. Кроме того, у многих детей существует генетическая предрасположенность к алкоголизму и наркомании.

Поэтому, работа по формированию навыков ЗОЖ актуальна для детей в условиях Центра.

Для изучения установок на ЗОЖ воспитанников было проведено:

- Анкетирование «Отношение к своему здоровью». Автор Тихомиров С. В. По результатам анкетирования установлено, что материальные блага, друзей, любовь дети ставят выше, чем свое здоровье.
- Диагностика «Потребность в новых ощущениях», М. Цукерман. По результатам исследования: 9,7% высокий уровень потребности в ощущениях; 65,4% – средний; 24,9% – низкий.

Проведенное анкетирование и диагностическое исследование подтвердили необходимость формирования представлений о здоровом образе жизни и мотивации к его сохранению у воспитанников.

Учитывая тот фактор, что по своему физическому и психическому развитию дети, воспитывающиеся в Центре, отличаются от ровесников из семьи, ввиду ограниченного круга общения у них формируется неадекватность поведения, что выражается в постоянных конфликтах с окружающими, неприятие замечаний и запретов. Это определяет необходимость нахождения новых методов и приемов для формирования у воспитанников установок на ЗОЖ.

Поэтому была разработана программа «Формирование здорового образа жизни».

**Цель:** формирование культуры здоровья и здорового образа жизни воспитанников с активной жизненной позицией, социальных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельность и долголетие.

**Задачи:**

- Выявление проблем, связанных со здоровьем воспитанников на основе результатов анкетирования, диагностики; на основе данных предоставленных медицинской службой Центра.
- Воспитание у педагогов и детей сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- Формирование у педагогов и детей основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;

- Пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- Изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение;
- Знакомство детей с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на организм;
- Повышение уровня правовых знаний, касающихся ответственности воспитанников за хранение, распространение и применение наркотических и психотропных веществ;

### ***Основания для разработки программы***

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок 196);
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (далее – Методические рекомендации);
- приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 № 48226);

### ***Отличительные особенности данной программы.***

Данная программа разработана с учетом воспитания и обучения подростков, относящихся к категории детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Планы занятий разработаны с учетом трудностей в обучении, введено много игровых элементов, ролевых игр, экскурсий, конкурсов, акций, творческих проектов.

Программа «Здоровый образ жизни» основывается на следующих принципах обучения:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у детей глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат детей постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.
- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.
- *Принцип постепенности*. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.
- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности детей, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.
- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.
- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей у детей* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков,

развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.
- *Принцип активности* предполагает в детях высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.
- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка.
- *Принцип формирования ответственности у детей за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

#### ***Формы и режим занятий:***

Занятия проводятся индивидуально и группами один раз в неделю.

Продолжительность занятий 40 мин. Программа рассчитана для работы с детьми 7-16 лет, срок ее реализации три года.

#### ***Предполагаемые результаты работы:***

- ❖ высокий уровень развития мотивации детей к сохранению здоровья;
- ❖ овладение детьми базовыми знаниями и умениями;
- ❖ освоение детьми эталонов здорового поведения
- ❖ отрицательное отношение к табакокурению и алкоголю;
- ❖ стремление заботиться о своём здоровье;
- ❖ уровень нравственной воспитанности;
- ❖ позитивное взаимодействие с окружающим миром;
- ❖ снижение процента курящих и употребляющих алкоголь воспитанников;
- ❖ Снижение процента травматизма.

## ***Критерии результативности усвоения программы:***

### **Знания:**

- ☞ составляющие здоровья;
- ☞ особенности развития своего организма;
- ☞ правила личной гигиены и здорового образа жизни;
- ☞ основные группы питания;
- ☞ защитные силы организма;
- ☞ о здоровьесберегающих технологиях;
- ☞ о вреде табака, алкоголя, ПАВ;
- ☞ правила соблюдения режима дня;
- ☞ правила дорожного движения во время перехода дорог;
- ☞ правила пользования общественным транспортом;
- ☞ правила пожарной безопасности;
- ☞ правила техники безопасности в быту, в природе.

### **Умения:**

- ☞ ответственно относиться к своему здоровью;
- ☞ управлять своим эмоциональным состоянием;
- ☞ соблюдать правила личной гигиены;
- ☞ ухаживать за кожей, глазами, зубами;
- ☞ правильно распределять свой рацион питания;
- ☞ преодолевать психологические установки, препятствующие развитию личности;
- ☞ совершать самостоятельный выбор в пользу ЗОЖ;
- ☞ ставить цель, достигать ее и оценивать результат.
- ☞ пользоваться общественным транспортом;
- ☞ соблюдать пожарную безопасность;
- ☞ соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

### **Навыки:**

- ☞ ценностное отношение к миру, окружающим людям, самому себе;
- ☞ достигая поставленной цели использовать личные знания, опыт;
- ☞ отрицательного отношения к наркотикам, алкоголю и курению;
- ☞ четкой жизненной позиции направленной на положительное формирование личности в социуме;
- ☞ информированность по вопросам репродуктивного здоровья.

Знания, умения и навыки будут отслеживаться на начало реализации программы и в конце учебного года, с использованием диагностических

методик, опросов, тестов, игровых форм, работы и внешних показателей успешности воспитанников.

### Учебный план

№	Название раздела, темы	количество часов			формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Основы здоровья и ЗОЖ	26	9	17	анкетирование
2	Секреты здоровья	24	11	13	тестирование, викторина
3	Профилактика травматизма	18	7	11	онлайн-тест
4	Сделай свой выбор	24	12	12	анкетирование
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	16	-	16	соревнование
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>39</b>	<b>69</b>	

### Содержание программы:

Данная программа представляет собой систему занятий, включающих познавательный материал в сочетании с физкультурно-оздоровительными комплексами. Материал курса разделен на 5 блоков:

*Первый блок:* «Основы здоровья и ЗОЖ» направлен на формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных убеждений.

*Теоретическая часть:*

- ✓ Выявить отношение детей к своему здоровью.
- ✓ Формирование у ребёнка признания ценности здоровья. Знакомство с основными факторами ЗОЖ.
- ✓ Знакомство с основными режимными моментами, планирование своего дня.
- ✓ Научить детей составлять свой индивидуальный режим дня.
- ✓ Знакомство с понятиями: утомление, переутомление.

- ✓ Формирование навыков самостоятельной организации рабочего места, правильной осанки.
- ✓ Рассказ о том, как нарушение сна влияет на здоровье.
- ✓ Научить преодолевать негативные эмоции, гнев.
- ✓ Формировать навыки организации самостоятельной организации отдыха.
- ✓ Довести до сведения детей информацию о вредном влиянии современной техники на организм человека.
- ✓ Формировать осознанное отношение к пользованию телевизором, компьютером, чувством меры.
- ✓ Прививать навыки гигиены жилища.
- ✓ Довести до сведения детей информацию о том, как зачастую средства массовой информации влияют на здоровье.
- ✓ Помочь детям предпринять шаги для того, чтобы подружиться с другими людьми и поддерживать дружбу.
- ✓ Привить навыки поведения в опасных ситуациях, самозащиты.
- ✓ Знакомство со способами доврачебной помощи при первых симптомах заболевания и их профилактикой.
- ✓ Сообщение воспитателя о законах здорового питания, о кулинарии Древней Руси.

*Практическая часть:*

- ✓ Анкета по изучению отношения к своему здоровью
- ✓ Анкета «Режим дня»
- ✓ Познакомиться с различными комплексами упражнений на снятие утомления.
- ✓ Упражнения по формированию навыка правильной осанки.
- ✓ Упражнения на восстановление дыхания.
- ✓ Научить детей постоять за свои права, не ущемляя достоинства других.
- ✓ Закрепление знаний детей о ЗОЖ – игра по станциям «Народная мудрость», «Загадки», «Что? Где? Когда?», «Площадь гигиены».

*Второй блок:* «Секреты здоровья» пропаганда здорового образа жизни; обобщить и закрепить знания о пищеварительной системе человека; о питательных веществах; знания о правилах питания человека.

*Теоретическая часть:*

- ✓ Довести до сведения детей, какую роль в жизни играет дыхательная гимнастика, релаксационное дыхание.

- ✓ Ознакомить детей с нормами и правилами гигиены, и о том, как не соблюдение гигиены влияет на здоровье.
- ✓ Побеседовать с детьми о гигиене питания.
- ✓ Рассказать, как свет влияет на зрение, о дефектах зрения, как сберечь зрение.
- ✓ Ознакомить с комплексом упражнений гимнастики для глаз.
- ✓ Беседа совместно с медицинским работником о чистоте тела и закаливании. Прививать навыки воспитания в себе потребности в личной гигиене.
- ✓ о том, зачем нужны зубы, что нужно делать, чтобы зубы не болели и не портились, как сохранить и укрепить зубы.
- ✓ Рассказать о целительных свойствах чистого воздуха, о личной и общественной гигиене. Рассказ о витаминах, в которых нуждается наш организм, в каких овощах и фруктах «живут» витамины.
- ✓ Рассказ о том, откуда берутся простудные заболевания, воспаление дыхательных путей.
- ✓ Научить детей, как избежать утомления и переутомления. Рассказ о том, как сберечь свой слух и о его раздражителях.
- ✓ Знакомство с основными санитарно-гигиеническими нормами и правилами, позволяющими сохранить и укрепить своё здоровье.

*Практическая часть:*

- ✓ Научить детей составлять свой индивидуальный режим питания.
- ✓ Оформление стенда «Правила правильного питания».
- ✓ Комплекс упражнений «гимнастика для глаз».
- ✓ Ролевая игра «Этикет приема пищи».
- ✓ Кроссворд «Витамины», тестирование «Что ты знаешь о витаминах».
- ✓ Практикум «Нарисовать пищевую пирамиду»
- ✓ Работа над проектами «Основа здорового питания», «Мой путь к здоровью».

Третий блок: «Профилактика детского травматизма» изучение правила дорожного движения, правила пожарной безопасности, правила поведения в быту, правила поведения в природе.

*Теоретическая часть:*

- ✓ Дорожное движение, дорожные знаки,
- ✓ Правильное движение пешеходов, участники дорожного движения,
- ✓ Виды транспортных средств,
- ✓ Элементы улиц и дорог
- ✓ Правила перехода улиц и дорог.

- ✓ Довести до сведения детей какие ДТП бывают, как их избежать, как оказать первую помощь потерпевшему в аварии.
- ✓ Изучение правил пожарной безопасности
- ✓ Правил поведения в быту.
- ✓ Научить оказывать первую помощь при солнечном ударе.
- ✓ Правила поведения при грозе.
- ✓ Правила поведения на воде.
- ✓ Правила безопасности в любую погоду.
- ✓ Выяснить, что такое обморожение, как его избежать.
- ✓ Научить оказывать первую помощь при переломах.
- ✓ Научить детей оказывать первую медицинскую помощь людям, терпящим бедствие на воде.

*Практическая часть:*

- ✓ Сюжетно-ролевая игра «Красный, желтый, зеленый»
- ✓ Правила перехода улиц и дорог.
- ✓ Экскурсии: по улицам поселка.
- ✓ Просмотр презентаций, видеофильмов
- ✓ Отгадывание кроссвордов, просмотр презентаций, просмотр видеофильмов.
- ✓ Викторина «Моя безопасность», игра «Светофор здоровья»
- ✓ Тестирование: «Безопасность детей на дорогах», «Определение знаний пожарной безопасности», «Правила безопасного поведения в быту»
- ✓ Оформление буклета «Правила дорожного движения».
- ✓ Разработка памятки «Правила безопасности во время грозы»
- ✓ Как оказать первую медицинскую помощь при обморожении.

Четвертый блок: «Сделай свой выбор» ориентирован на профилактику наркомании, алкоголизма, курения, формированию негативного отношения к вредным привычкам.

*Теоретическая часть:*

- ✓ Сформировать у воспитанников представление об отрицательном влиянии курения на организм.
- ✓ Знакомство с компонентами табачного дыма, влияние курения на системы органов человека.
- ✓ Формирование устойчивого отрицательного отношения к курению.
- ✓ Определить последствия курения на организм человека.
- ✓ Формирование негативного отношения к злоупотреблению спиртными напитками.
- ✓ Закрепить знания детей о влиянии алкоголя и алкоголизма на людей.

- ✓ Пропаганда ЗОЖ, профилактика курения, алкоголизма, наркомании.
- ✓ Представление об опасности воздействия вредных привычек на организм человека.
- ✓ Познакомить воспитанников с последствиями употребления наркотических средств.
- ✓ Познакомить детей с Уголовным кодексом РФ.
- ✓ Знакомство с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на здоровье.
- ✓ Научить детей противостоять любым зависимостям и тем людям, которые пытаются к ним приобщить.
- ✓ Знакомство с законами правовых норм и методами, предпринимаемых правительством против наркотиков.
- ✓ Выяснить отношение детей к рекламным роликам о табаке и алкоголе.

*Практическая часть:*

- ✓ Анкета по выявлению вредных привычек, Анкета «Дорога здоровья», тестирование «Предрасположен ли ты к наркотикам», Анкетирование детей с целью выявления их отношения к ПАВ, Диагностика «потребность в новых ощущениях»
- ✓ Показать воспитанникам, как вредные привычки влияют на поведение человека и развитие его личности.
- ✓ Интеллектуальная игра по профилактике вредных привычек «Слабое звено»,
- ✓ Оформление информационного уголка «Осторожно, наркотики!»
- ✓ Конкурсы рисунков на тему: «Я выбираю жизнь», «Курение – это...».
- ✓ Игра «Мир без вредных привычек»,
- ✓ Просмотр видеофильмов о вредных привычках, наркомании.

Пятый блок: «Спортивно-оздоровительная деятельность». Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков и психических процессов. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности; формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как

быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.

*Практическая часть:*

Подвижные игры:

Лапта; салки; казаки разбойники; 12 палочек; прыжки в длину – выше, дальше, быстрее; игры с мячом; игра «Найди клад»

Игры типа перебежек и салок

«Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки», «Паровозик», «Веселый бег», «Петушиный бой» и др.

Спортивные игры:

Теннис, футбол, бадминтон, пионербол.

Игры на сообразительность и внимание

«Белки, орехи, шишки», «Земля, вода, огонь, воздух», «Правильно – неправильно», «Цветы» и др.

Игры с метанием в неподвижную и подвижную цель

«Увернись от мяча», «Сильный бросок», «Космонавты», «Большой мяч», «Перехватчики» и др.

Эстафеты

Организация и проведение эстафет:

Простая круговая эстафета, встречная эстафета, эстафета-поезд, эстафета с мячом, и др.

Игры на лыжах и санках

Организация и проведение игр на лыжах и санках: «Ловкие лыжники», «Лыжный хоровод», «Займи место» и др.

## Содержание изучаемого курса

### 1 год

№ п/п	Дата (месяц)	Название раздела, темы	Форма занятий	Количество часов			Форма подведения итогов
				Всего	Теория	Практика	
<b>I</b>	<b>Основы здоровья и ЗОЖ</b>			<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Конкурс плакатов, проведение тестирования «Насколько здоровый образ жизни вы ведете?», анкета «Режим дня»
1	сентябрь	Анкета для обучающихся по ОЗОЖ.	анкетирование	1		1	
2	октябрь	«Рабочее место. Правила посадки. Правильная осанка»	Информационный час с игровыми элементами, упражнения на исправление осанки	1		1	
3	декабрь	«Как овладеть своими чувствами и эмоциями»	Дискуссия	1	1		
4	январь	«Режим дня и здоровый организм», анкета «Режим дня»	Занимательный час, анкетирование	1		1	
5	февраль	«Как защитить себя от болезней»	Дидактическая игра	1		1	
6	март	«Уроки здоровья»	Викторина	1		1	

7	апрель	«Мы за ЗОЖ»	Ролевая игра	1		1	
8	май	«Свобода и ответственность»	Дискуссия	1	1		
<b>II</b>	<b>Секреты здоровья</b>			<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	
<b>1</b>	октябрь	«Гигиена питания»	Рассказ	1	1		Проведение теста-анкеты «ваше здоровье»
<b>2</b>	ноябрь	«Правила правильного питания»	Викторина	1		1	
<b>3</b>	январь	«Гигиена тела человека»	Беседа-игра	1	1		
<b>4</b>	февраль	«Здоров будешь – все добудешь!»	Конкурсная программа	1		1	
<b>5</b>	март	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Игровая программа	1		1	
<b>6</b>	апрель	«Учимся правильно дышать»	Беседа-практикум	1	1		
<b>7</b>	май	«Наши друзья – вода и мыло»	Лекторий	1	1		
<b>III</b>	<b>Профилактика травматизма</b>			<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
<b><i>Правила дорожного движения</i></b>							
<b>1</b>	сентябрь	«Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть»	Рассказ	1	1		Тест «Безопасность детей на дорогах»

2	ноябрь	«Красный, жёлтый, зелёный»	Сюжетно-ролевая игра	1		1	
3	декабрь	«Дорожные знаки»	Игра-путешествие	1		1	
4	январь	«Участники дорожного движения»	Беседа	1	1		
5	февраль	«Мы пешеходы»	Игра-путешествие	1		1	
6	март	«Виды транспортных средств»	Показ презентации	1	1		
7	апрель	«Правила перехода улиц и дорог»	Практикум	1		1	
8	май	«Безопасный путь в школу»	Проект	1		1	
<b>IV</b>	<b>Сделай свой выбор</b>			<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
1	сентябрь	Анкета по изучению отношения к курению	Проведение анкетирования	1		1	Анкета по выявлению вредных привычек, конкурс рисунков «Курение-это»
2	октябрь	«Тренинг здорового образа жизни».	Диалог	1	1		
3	ноябрь	«Коварная	Диспут	1	1		

		сигарета».					
4	декабрь	«Зачем тебе это надо?»	Круглый стол	1		1	
5	январь	«Умей сказать нет»	Беседа – диалог	1	1		
6	февраль	«Курение-это»	Конкурс рисунков	1		1	
7	март	«Наркомания страшная болезнь 21 века»	Беседа	1	1		
8	апрель	«Мы в ответе за будущее»	Профилактическая беседа о ВИЧ	1	1		
9	май	«Сок-шоу»	Акция против курения и алкоголизма	1		1	
<b>V</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
1	ежемесячно	Подвижные игры.	Эстафеты, турниры, соревнования, подвижные игры, игры с мячом	2	-	2	Проведение соревнований, турниров, эстафет.
2		Спортивные игры и эстафеты.		2	-	2	
<b>Итого</b>				<b>36</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	

**2 год**

№ п/п	Дата (месяц)	Название раздела, темы	Форма занятий	Количество часов			Форма подведения итогов
				Всего	Теория	Практика	
<b>I</b>	<b>Основы здоровья и ЗОЖ</b>			<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	

1	сентябрь	«Как организовать свой отдых после уроков»	Беседа – размышление	1	1		Проведение теста-анкеты «Мы за ЗОЖ»
2	октябрь	«Рекламно-технический прогресс и его влияние на здоровье человека»	Информационное сообщение с элементами беседы	1	1		
3	ноябрь	«Что от тебя зависит, а что нет»	Беседа, групповая работа	1		1	
4	декабрь	«Давление со стороны сверстников»	Ролевая игра	1		1	
5	январь	«Учись говорить нет»	Игра	1		1	
6	февраль	«Гигиена воздуха, невидимые враги в воздухе»	Беседа	1	1		
7	март	«Мы выбираем ЗОЖ» (плакаты)	Конкурс социальной рекламы	1		1	
8	апрель	«Про витамины»	Конкурс-викторина	1		1	
9	май	«Скажи жизни - «ДА!»	Интерактивная игра	1		1	
<b>II</b>	<b>Секреты здоровья</b>			<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
1	сентябрь	«Гимнастика для глаз»	Беседа с показом, физкультминутка для глаз	1		1	
2	октябрь	«Гигиена тела. Закаливание»	Беседа за круглым столом	1	1		

<b>3</b>	ноябрь	«Этикет приема пищи»	Игровые ситуации	1		1	Тест «Наше здоровье в наших руках»
<b>4</b>	декабрь	«Слух - большая ценность для человека»	Лекторий	1	1		
<b>5</b>	январь	«Что такое стресс и как с ним справиться?»	Рассказ, практикум	1	1		
<b>6</b>	февраль	«Почему необходимо чистить зубы?»	Диалог	1	1		
<b>7</b>	март	«Основа здорового питания».	Тест	1		1	
<b>8</b>	апрель	«Очень вкусная еда, но не детская она»	Познавательная программа	1	1		
<b>9</b>	май	«Откуда берутся «Грязнули»»	Игра путешествие	1		1	
<b>III</b>	<b>Профилактика травматизма</b>			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Правила поведения в природе</b>							
<b>1</b>	декабрь	«Правила безопасности в любую погоду. Гололед»	Лекторий	1	1		Конкурс рисунков «Правила поведения на воде»
<b>2</b>	январь	«Как уберечься от мороза»	Беседа	1	1		
<b>3</b>	апрель	«Правила поведения на воде»	Конкурс рисунков	1		1	
<b>4</b>	май	Обобщение по разделу. «Светофор здоровья».	Игра	1		1	
<b>IV</b>	<b>«Сделай свой выбор»</b>			<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>1</b>	сентябрь	«Что ты знаешь об алкоголе и алкоголизме»	Рассказ, беседа	1	1		Тест для подростков: «Предрасположен ли ты к наркотикам?»

2	октябрь	«Слабое звено»	Интеллектуальная игра по профилактике вредных привычек	1		1	
3	ноябрь	«Говорим здоровью – ДА!»	Видеолекторий о вреде никотина	1	1		
4	декабрь	«Человек без вредных привычек – это человек будущего»	Интерактивная игра	1		1	
5	февраль	«Осторожно, наркотики!»	Оформление информационного уголка	1		1	
6	май	Анкетирование детей с целью выявления их отношения к ПАВ.	Анкетирование	1		1	
<b>V</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
1	ежемесячно	Подвижные игры.	Эстафеты, турниры, соревнования, подвижные игры, игры с мячом	4		4	Проведение соревнований, турниров, эстафет.
2		Спортивные игры и эстафеты.		4		4	
<b>Итого</b>				<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	

### 3 год

№ п/п	Дата (месяц)	Название раздела, темы	Форма занятий	Количество часов			Форма подведения итогов
				Всего	Теория	Практика	
<b>I</b>	<b>Основы здоровья и ЗОЖ</b>			<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
1	сентябрь	«Гигиена жилища»	Беседа – размышление	1	1		

2	октябрь	«Средства массовой информации и здоровье»	Диалог	1	1		Анкетирование
3	ноябрь	«Как уберечь себя от несчастья»	Практикум	1		1	
4	декабрь	«Режим дня – залог твоего здоровья»	Познавательная программа	1		1	
5	январь	«Правовая встреча»	Тематическая программа	1	1		
6	февраль	«Школа хороших манер»	Игра – викторина	1		1	
7	март	«Я выбираю жизнь!»	Конкурс рисунков по пропаганде здорового образа жизни	1		1	
8	апрель	«Знай свои права»	Информационно-познавательная программа по профилактике правонарушений	1		1	
9	май	«Настроение в школе и дома»	Круг сообщества	1	1		
<b>II</b>	<b>Секреты здоровья</b>			<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
1	сентябрь	«Органы дыхания»	Беседа	1	1		Тест «Что ты знаешь о витаминах», обобщающая
2	октябрь	«Ритм жизни. Утомление и отдых»	Информационное сообщение	1	1		
3	ноябрь	«Пощади свой слух»	Диалог	1	1		
4	декабрь	«Фрукты – лучшие продукты»	Познавательно-			1	

			игровая программа	1			игра «По тропе здоровья»
5	апрель	«Что ты знаешь о витаминах»	кроссворд, тест	1		1	
6	январь	«Путешествие в волшебную страну «Витаминию»»	Игровая программа	1		1	
7	февраль	«Как избежать отравлений»	Игровая программа	1		1	
8	март	«Глаза – главные помощники человека»	Презентация	1	1		
<b>III</b>	<b>Профилактика травматизма</b>			<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>Правила дорожного движения</b>							
1	ноябрь	«В стране дорожных знаков».	Игра-путешествие	1		1	Оформление буклета «Правила дорожного движение»
2	декабрь	«Элементы улиц и дорог: дорожная разметка»	Лекторий	1	1		
3	январь	«Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке»	Беседа	1	1		
4	февраль	«Правила перехода улиц и дорог»	Практикум	1		1	
5	апрель	«Железнодорожный переезд»	Экскурсия	1		1	
6	январь	«Школа светофорных наук».	Игра	1		1	
<b>IV</b>	<b>«Сделай свой выбор»</b>			<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
1	сентябрь	«Давайте задумаемся»	Рассказ	1	1		Анкета «Дорога здоровья», диагностика «Потребность в новых ощущениях.
2	октябрь	«Дорога здоровья»	Анкетирование	1		1	
3	ноябрь	«Преступность несовершеннолетних и наркомания»	Информационное сообщение	1	1		
4	декабрь	«Потребность в новых ощущениях»	Диагностика	1		1	
5	январь	«Наш стиль – здоровый образ жизни»	Практическое занятие по	1		1	

			профилактике вредных привычек				
<b>6</b>	февраль	«Нет – вредным привычкам»	Видеолекторий	1	1		
<b>7</b>	март	«Говорим здорово – ДА!»	Видеолекторий о вреде никотина и алкоголя	1	1		
<b>8</b>	апрель	«Наркомания и дети»	Просмотр видеофильма	1	1		
<b>9</b>	май	«Дню борьбы со СПИДом»	Конкурс рисунков	1		1	
<b>V</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
<b>1</b>	ежемесячно	Подвижные игры.	Эстафеты, турниры, соревнования, подвижные игры, игры с мячом	2		2	Проведение соревнований, турниров, эстафет.
<b>2</b>		Спортивные игры и эстафеты.		2		2	

## Условия реализации программы.

**Методы работы:** *практический, наглядный, словесный, иллюстративно-демонстрационный, логический, гностический.*

### **Дидактическое и техническое оснащение:**

**Дидактический материал:** карточки с заданиями, карточки-опоры, настольная игра «Виды спорта», настольная игра «Азбука движений», дидактическая игра «Полезно-вредно», настольная игра «Спортивное лото», плакаты, игрушки, соответствующая специальная детская литература, видеоподборка материала, подборка презентаций.

**Материально-техническое оснащение занятий:** компьютер, проектор, экран, магнитная доска, магниты, музыкальный центр, ватманы, альбомы для рисования, цветные карандаши, гуашь, акварель, теннисный стол, принадлежности к игре в дартс, мячи (футбольный, волейбольный), коньки, лыжи, ватрушки.

### **Формы реализации программы:**

- ✓ познавательно-игровая программа; конкурсная программа; игровая программа; информационно-исследовательское занятие;
- ✓ тематическая беседа; рассказ; лекция; лекторий; информационное сообщение;
- ✓ диспут; дискуссия; беседа-игра; беседа-практикум; беседа-рассказ;
- ✓ круглый стол; игровая ситуация; ток-шоу;
- ✓ профилактическое занятие; практическое занятие; практикум;
- ✓ деловая игра; дидактическая игра; ролевая игра; сюжетно-ролевая игра; игра-путешествие; настольная игра; конкурсно-познавательная игра; интерактивная игра;
- ✓ развлекательные программы; занимательный час; чтение статей;
- ✓ конкурсы; викторины; КВН; конкурс-викторина;
- ✓ конкурсы рисунков; оформление стендов; выставки;
- ✓ анкетирование, тестирование, диагностика;
- ✓ презентации; проект; кроссворд; просмотр видеофильма;
- ✓ информационный семинар; устный журнал;
- ✓ Акция;
- ✓ Соревнования; эстафеты; подвижные игры;

### ***Технологии, методы и приемы. Особенности реализации.***

В обобщенном виде применительно к здоровьесозидающему воспитанию необходимо сочетать образовательные технологии, здоровьесберегающие технологии, методы и приемы воспитания. Выделим следующие технологии и методы:

- *Личностно-ориентированные технологии*, которые предполагают партнерство, равные права всех участников, субъект-субъектные отношения, благоприятный психологический климат, обращение к субъектному опыту, нацеленность на формирование личностной позиции, опыта самопознания, адекватной самооценки, создание «ситуации успеха» и др.
- *Интерактивные технологии*, которые предполагают диалог, обсуждение, открытость позиций, мнений и их безоценочное принятие.
- *Информационно-компьютерные технологии* - использование мультимедийного оборудования, наличие презентаций, поиск и использование дополнительных материалов из Интернета и др. Эти технологии позволяют проводить мероприятия в интерактивном режиме, представлять информацию сжато, корректно, мобильно и т.п.
- *Здоровьесберегающие технологии* - использование арттерапии (музыка, изобразительное искусство), подбор и выполнение упражнений, направленных на укрепление физического и психического здоровья (дыхательные, ритмические, профилактические, релаксационные и др.) с обязательным соблюдением принципа «Не навреди!».
- *Игровые технологии*, которые реализуются в игровых формах некоторых занятий, в игровых примерах, заданиях игрового характера, в игровых сюжетах и образах, в разнообразных мероприятиях игровой формы, в деловых играх, играх-шоу.
- *Методы воспитательного воздействия* - этические и проблемные беседы, примеры, убеждение, разъяснение, воспитывающие ситуации, ситуации выбора.
- *Сочетание словесных, наглядных и практических методов* - использование для анализа и обсуждения литературных заданий (отрывки из литературных произведений, пословицы, мудрые высказывания великих людей), проведение тренинговых заданий (Умей сказать «Нет», «Если бы все было по-другому...», Я в ситуации стресса и т.п).

- *Методы диагностики* - они присутствуют в большинстве мероприятий в явном (тест, анкета, диагностическое задание) или скрытом вариантах (когда ребенок по ходу мероприятия получает знания о своих возможностях, способностях, знаниях или умениях).

### **Формы аттестации**

Знания, умения и навыки будут отслеживаться на начало реализации программы и в конце учебного года, с использованием диагностических методик, опросов, тестов, игровых форм, работы и внешних показателей успешности воспитанников.

### **Оценочные материалы (Перечень диагностических методик)**

#### *Анкеты:*

- ❖ Анкета «Отношение к своему здоровью». Автор Тихомиров С. В.
- ❖ Анкета по выявлению вредных привычек
- ❖ Анкетирование детей с целью выявления их отношения к ПАВ
- ❖ Анкета «Дорога здоровья»
- ❖ Анкета «Режим дня»
- ❖ Анкета «Активное движение – признак здорового образа жизни»
- ❖ Анкета «Движение – это жизнь»

#### *Диагностика:*

- ❖ Диагностика «Потребность в новых ощущениях», М. Цукерман

#### *Тесты:*

- ❖ Тест-анкета «Насколько здоровый образ жизни вы ведете?»
- ❖ Тестирование «Ваше здоровье»
- ❖ Тест «Безопасность детей на дорогах»
- ❖ Тест для определения знаний пожарной безопасности
- ❖ Тест «Правила безопасного поведения в быту»
- ❖ Тест-анкета «Мы за ЗОЖ»
- ❖ Тест «Наше здоровье в наших руках»
- ❖ Тест для подростков «Предрасположен ли ты к наркотикам?»
- ❖ Тест «Что ты знаешь о витаминах»

## Литература:

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2018.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2020.- 205 с.
3. Байер, к., Шейнберг, Л. Здоровый образ жизни-М.2021.
4. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании: Методическое пособие – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008
5. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008
6. Беренич И., Голубева Т. Жизнь в гармонии с природой и собой//Здоровье детей, 2006.№8.
7. Бобылёва И.А. Социальная адаптация выпускников интернатных учреждений. - М., 2007.
8. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
9. Выгодский Л.С. Избранные психологические исследования. -М., 2022.
10. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя – М.: Просвещение, 2011.
11. Дрынов, И.Д. «Вич не передается через дружбу. Оставайтесь людьми». Москва: Фокус-Медиа, 2008.-16с.-С.5-10
12. Касаткин, В.Н. Педагогика здоровья. – М., 2020.
13. Коробкина, З.А. «Пиво делает сердце дряблым» [Текст]// «Воспитание школьника».-Москва. -2017-№4-С.16
14. Марченко Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе. <http://www.openclass.ru/dig-resource/86743>
15. Подобел, С. «Программно-целевой подход в решении проблем преодоления наркотической зависимости у детей (из опыта работы)»// «Воспитание школьников» - Москва.- 2017. - №9

16. Пожарная безопасность.  
<http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>
17. Правила безопасного поведения в быту. <http://theobg.by.ru/bit.htm>
18. Правила поведения на природе. <http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22087/>
19. Робенберг Р. Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья. Пер. с англ.-М.: физкультура и спорт, 2021.
20. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
21. Соколов Я.В., Миньковский Г.М. Ответственность за правонарушения. - М.: Гражданин, 2005.
22. Соколов Ю.Е. Книга знаний для детей. - М.: ООО Астрель, 2001.
23. Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. – СПб.: ИД «М и М», 2008.
24. Ткачук, М. «Влияние положительных эмоций на здоровье школьников»// «Воспитание школьника». - Москва, 2007-№9
25. Уникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. - М., 2009.
26. Формирование здорового образа жизни. / авт-сост. Т.И. Магамедова, Л.Н. Канищева, - Волгоград: Учитель, 2007.
27. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2010
28. Шилова Т.А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе. - М.: Айрис-пресс, 2004.
29. Шилова Т.А. Психолого-педагогические проблемы воспитания несовершеннолетних. // Психология и педагогика в образовательной и социальных сферах. - М.: МГУС СТИ, 2002.
30. Шилова Т.А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации детей и подростков. - М.: Айрис-пресс, 2005.
31. Энциклопедия для детей. Том 18 Человек 4.2. Архитектура души. М.: Авантаж, 2002.