Государственное областное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Мурмашинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Журавушка»

Принята
на Педагогическом совете
24.12.2021 г. Протокол № 4

Утверждена
Приказом ГОБУ «МЦПД
«Журавушка»
от 30.12.2021 № 522

Программа
«Здоровье – Образ Жизни»

Возраст детей: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составила: Новикова И.Г., зам директора по РВР

п.Мурмаши
2021 г.

Пояснительная записка.

Резкое ухудшение здоровья, рост наркомании и алкоголизма, эпидемия СПИДа, - все это требует неотложных мер, активного формирования у подрастающего поколения установок на ЗОЖ, на возрождение духовных традиций русского человека, на воссоздание авторитета семьи.

Согласна с высказыванием Геродота "Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести и искусство, бесполезно богатство и бессилен разум».

Чтобы быть здоровым нужны собственные усилия, постоянные и значительные.

Низка общая культура, слабы традиции ЗОЖ, нет потребности, нет привычки, нет навыков – эти основы не заложены с детства.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Что же такое *здоровье?* Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «*Здоровье* – это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни» Образ жизни, состояние экологии, организация питания, наличие вредных привычек, наследственность – все это слагаемые здоровья человека.

Понятие *образ жизни* включает следующие составляющие: рациональное питание, физическую активность, личную гигиену, отношение к вредным привычкам, здоровый психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Актуальность и практическая значимость данной программы в воспитании здорового образа жизни подчеркиваются статистическими показателями. Дети, пришедшие в центр, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. В центре нет воспитанников с первой группой здоровья.

Заболеваемость детей стабильно высокая и воспитанники показывают широкий спектр заболеваний: нарушение остротой зрения, ЛОР-патология, заболевания опорно-

двигательного аппарата, хирургические заболевания-, заболевания кожи-, дефекты речи-, патология эндокринной системы, нервной системы, мочеполовой системы, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, дыхательной системы, заболевание крови.

Программа направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания. Педагоги вместе с детьми изучают данную дисциплину, учитывая психологические, физиологические и возрастные особенности детей.

Программа «Здоровье-образ жизни» базируется на планах воспитательной работы педагогов центра.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни.

Основные ***задачи программы:***

Обучающие:

- Обогатить словарный запас ребенка терминами из области анатомии и физиологии человека.
- Систематизировать знания о правилах питания и личной гигиены.
- Научить ориентироваться в экстремальных ситуациях.

Развивающие:

- Развивать у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и дома.
- Развивать элементарные представления о структуре и функциях тела.
- Развивать познавательные психические процессы (восприятие, внимание, воображение, мышление, память, речь)

Воспитательные:

- Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью.
- Формировать установку на здоровый образ жизни.
- Стимулировать открытость при разговоре о вредных привычках.
- Усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением.
- Воспитывать эстетический вкус и аккуратность.
- Способствовать установлению положительной психологической атмосферы в детском коллективе.

Основная форма работы – групповая

Учебная нагрузка – Срок реализации программы — 1 год. Учебно-воспитательный процесс рассчитан на 52 недели в году:

1 час в неделю теоретические и практические занятия по учебно-тематическому плану - 36 часов в год.

Проведение мероприятий по пропаганде здорового образа жизни осуществляется в соответствии с годовым планом учреждения.

В итоге обучения воспитанники должны

Знать:

- Основные режимные моменты
- Правила поведения в школе и центра
- Правила личной гигиены
- Как устроен человек на уровне первоначальных сведений
- Что такое полезные и вредные привычки

Уметь:

- Планировать свое время
- Поддерживать чистоту тела и иметь опрятный внешний вид
- Выполнять гимнастические упражнения для сохранения и укрепления здоровья
- Оказывать первую медицинскую помощь

Владеть:

- Основными правилами сохранения здоровья
- Навыками коммуникации
- Практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье.

Освоение воспитанниками дополнительной образовательной программы определяется следующими ***методами диагностики***:

- тесты
- контрольные опросы
- собеседования
- выполнение контрольных заданий

Формой подведения итогов будут:

- праздники
- эстафеты
- семейные дни здоровья
- веселые старты

Учебно – тематический план к Программе «Здоровье – Образ Жизни»

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	теория	практика
1	***Режим дня, учебы и отдыха***	**7**	**4**	**3**
1.1.	Режим дня и здоровье.	1	1	-
1.2.	О пользе зарядки.	1	1	-
1.3.	Опасности на улицах и дорогах.	2	1	1
1.4.	Безопасность в доме.	1	1	-
1.5.	Правила безопасности на воде.	2	-	2
2.	***Здоровье и здоровый образ жизни***	**8**	**4**	**4**
2.1.	Что я знаю о ЗОЖ?	1	1	-
2.2.	Вредные привычки.	2	1	1
2.3.	Мудрое слово о здоровье.	1	1	-
2.4.	Советы доктора Айболита.	2	1	1
2.5.	Стартуют все!	2	-	2
3.	***Личная гигиена.***	**4**	**2**	**2**
3.1.	Забота о глазах.	1	1	-
3.2.	Уход за волосами.	1	-	1
3.3.	Чистота - залог здоровья!	1	-	1
3.4.	Как устроен человек?	1	1	-
4.	***Основы рационального питания***	**3**	**1**	**2**
4.1.	Вкусное часто бывает опасным.	1	1	-
4.2.	Витаминная семья.	1	-	1
4.3.	Если хочешь быть здоров!	1	-	1
5.	***Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья.***	**7**	**2**	**5**
5.1.	Путешествие в страну Здоровья.	1	1	-
5.2.	Одевайся по сезону!	1	1	-
5.3.	Мы – спортивная семья!	1	-	1
5.4.	Малые олимпийские игры.	1	-	1
5.5.	Быстрее, дальше, сильнее!	1	-	1
5.6.	Стартуют все!	1	-	1
5.7.	Спортивные турниры	1	-	1
6.	***Антиалкогольное и антитабачное воспитание.***	**3**	**1**	**2**
6.1.	Правда об алкоголе.	1	1	-
6.2.	Сам себе я помогу и здоровье сберегу.	2	-	2
7.	***Самопознание и саморегуляция.***	**4**	**1**	**3**
7.1.	Я - неповторимый человек.	1	1	-
7.2.	Учусь принимать решения.	1	-	1
7.3.	Мое настроение.	2	-	2
	Итого:	**36**	**15**	**21**

Содержание программы

Введение. С чего все началось. Ученые о зарождении жизни. Библия о зарождении жизни на земле. Появление человека. Роль родителей в нашей жизни. Все живое в природе растет и изменяется. Что такое здоровый образ жизни?

***Теоретическая часть*:** беседа

Практическая часть: обзор книг, слайдов о здоровье.

1. Режим дня, учебы и отдыха.

- Есть ли режим в природе? (на примере растений и животных)
- Необходим ли режим дня человеку?
  - -значение режима для сохранения здоровья.
  - -чередование видов деятельности.
  - -чистота помещения, проветривание.
  - -наличие физкультминуток и минуток движения.
  - -правильная посадка за столом, организация рабочего места для выполнения домашнего задания.
  - -значение активного отдыха после занятий в школе.
  - -виды активного отдыха: подвижные игры, спортивные игры, прогулки.
  - -рациональный отдых во время школьных каникул и в выходные дни.
  - -природа – как источник отдыха и восстановления сил.

Теоретическая часть: беседы, конкурсы, викторины.

Практическая часть: экскурсии, подвижные, спортивные игры.

2. Здоровье и здоровый образ жизни.

- Что такое здоровье и что такое болезнь?

(чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье связано с его образом жизни)

- Факторы, влияющие на здоровье человека (зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом и от здоровья природы Кольского края)
- Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.
- Анализ своего образа жизни (правила и нормы здорового образа жизни)
- Бережное отношение к пожилым людям.
- Как сохранить свое здоровье до самой старости?
- Программа здоровья и ее роль.

Теоретическая часть: беседы, групповая дискуссия, рассказы, видео-уроки.

Практическая часть: конкурс рисунков, экскурсии, игры-путешествия.

3. Личная гигиена.

- Органы и их роль в организме человека.
- Первая помощь при несчастных случаях.
- От чего зависит красивая осанка человека.
- Способы формирования правильной осанки.
- Индивидуальность роста и развития человека.
- Для чего человеку нужна одежда?
- Гигиенические требования к одежде.
- Соответствие одежды разным видам деятельности
  (прогулка, учебные занятия, выход в театр, спортивные занятия)
- Правила личной гигиены.

Теоретическая часть: беседы, чтение литературы, видео-уроки.

Практическая часть: ребусы, кроссворды, викторины, экскурсии.

4. Основы рационального питания.

- Состав пищи.
- Белки, жиры и углеводы - основа для роста и развития организма.
- Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма.
- Аппетит и его отсутствие.
- Правила питания и вред переедания.
- Соблюдение гигиенических правил.

Теоретическая часть: беседы, викторины, конкурсы пословиц, загадки.

Практическая часть: театрализация, составление индивидуального меню.

5. Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья.

- Физические занятия и спорт - их значение для укрепления здоровья.
  (развития силы, выносливости, ловкости, воспитания воли и характера)
- Я и моя физическая культура.
- Двигательный режим школьника.
- Закаливание – как эффективное средство укрепления здоровья человека.
- Профилактика простудных заболеваний.

Теоретическая часть: видео-уроки, конкурс сочинений.

Практическая часть: праздники, соревнования, подвижные игры.

6. Антиалкогольное и антитабачное воспитание.

- Полезные привычки.

- Вредные привычки.
- Правила социально-желательного поведения.
- Значение семьи в формировании здоровых установок.
- Влияние вредных привычек на внешний вид и самочувствие человека.

Теоретическая часть: беседа, видео-уроки

Практическая часть: конкурс рисунков, инсценирование, театрализация.

7. Самопознание и саморегуляция.

- Я – как индивидуальность.
- Внешние сходства и различия людей.
- Мои друзья и одноклассники (здоровье зависит от микроклимата)
- Правила знакомства.
- Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх.
- Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех.
- Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств.

(смех - продлевает жизнь, слезы – учат, музыка – лечит)

Теоретическая часть: беседа, разговор с психологом, чтение литературы.

Практическая часть: тестирование «Умею ли я контролировать свое поведение?» театрализация, игры-путешествия.

Методическое обеспечение

Наименование	***Форма***	***Оснащение***	***Итог***
Введение	Беседа, чтение и обсуждение литературы.	Выставка книг о здоровье, иллюстрации.	Собеседование
Режим дня, учебы и отдыха	Беседы, конкурсы, викторины.	Книги, слайды	Составление индивидуального режима дня
Здоровье и здоровый образ жизни	Беседы, чтение литературы, конкурсы, веселые старты, спорт.состязания.	Книги, слайды, телевизор, магнитофон.	Конкурс рисунков, игра- путешествие.
Личная гигиена	Беседы, чтение литературы, конкурсы, викторины.	Книги, слайды, индивидуальные средства гигиены (щетка, расческа).	Составление комплекса мероприятий, ребусы, кроссворды.

Основы рационального питания	Беседы, чтение литературы,слайды, театрализация, конкурсы.	Книги, иллюстрации, слайды, телевизор.	Составление индивидуального меню.
Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья	Беседы, чтение литературы, конкурсы, инсценирование, экскурсии.	Книги, слайды, телевизор.	Соревнования, праздники, подвижные игры, конкурс сочинений.
Антиалкогольное и антитабачное воспитание	Беседы, чтение литературы, слайды, занятия, видео-уроки.	Книги, слайды, телевизор, иллюстрации.	Конкурс рисунков и плакатов, проектная работа.
Самопознание и саморегуляция	Беседы, чтение литературы, конкурсы, ролевые игры, разговор с психологом.	Книги, слайды.	Тестирование

Литература:

1. 30 детских утренников для начальной школы (сценарии) / Авт.-сост. Давыдова М.М. - М.: «Аквариум ЛТД», 2003.
2. Калечиц Т.Н., Кейлина З.А. Внеклассная и внешкольная работа. – М., 1972.
3. Классному руководителю. Учебно-методическое пособие/под ред. М. И. Рожковой. М. Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
4. Обухова Л. А.; Лемяскина Н. А. Уроки здоровья. – Воронеж, 1999.
5. Огородников А.А. Содержание и методика воспитательной работы в группе продленного дня. – М., 1988.
6. Пятьдесят сценариев классных часов. – М.: Центр «Педагогический поиск».
7. Сергеева В. П. Классный руководитель в современной школе. Практическое пособие . 4-е изд. Доп. – М.: ЦГЛ, 2002
8. Толковый словарь русского языка. С. И. Ожегов, Ю. Ю. Шведова. /М. , Институт русского языка им. В. В. Виноградова, 2002.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т.1.- М.:Генезис, 2001
10. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. М.: Генезис, 2002
11. Беверли М. Энциклопедия «Тело человека»-Москва «Махаон», 2010
12. М.М. Безруких «Формула правильного питания»2012 г