

**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
25.12.2024 г. Протокол № 4



**Программа
«Здоровье – Образ Жизни»**

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

Составила: Новикова И.Г., зам директора

п.Мурмаши
2025 г.

Пояснительная записка.

"Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести и искусство, бесполезно богатство и бессилён разум». (Геродот)

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 воспитанникам, поступающим в организацию для детей-сирот.

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 лично, 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, заболевания опорно-двигательного аппарата, хирургические заболевания, заболевания кожи, дефекты речи, патология

эндокринной системы, нервной системы, мочеполовой системы, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, дыхательной системы.

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:

- Обогащить словарный запас ребенка терминами из области анатомии и физиологии человека (организм, органы зрения, дыхания, обоняния, осязания).
- 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 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
- викторины
- квесты

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

| № | Наименование разделов, тем | Всего часов | теория | практика | Отметка о выполнении |
|-----------|---|-------------|----------|----------|----------------------|
| 1 | <i>Режим дня, учебы и отдыха</i> | 5 | 3 | 2 | |
| 1.1. | Режим дня и здоровье. | 1 | | 1 | |
| 1.2. | О пользе зарядки. | 1 | | 1 | |
| 1.3. | Вода основа жизни. | 1 | 1 | | |
| 1.4. | Гигиена труда и отдыха | 1 | 1 | | |
| 1.5. | Гигиена сна. | 1 | 1 | | |
| | | | | | |
| 2. | <i>Здоровье и здоровый образ жизни</i> | 8 | 4 | 4 | |
| 2.1. | Слагаемые здоровья. | 1 | 1 | - | |
| 2.2. | Моя жизнь - моя ответственность. | 1 | 1 | - | |
| 2.3. | Викторина «Что я знаю о ЗОЖ?» | 1 | | 1 | |
| 2.4. | Как победить «вредные» привычки? | 1 | 1 | - | |
| 2.5. | Факторы влияющие на здоровье человека | 1 | 1 | - | |
| 2.6. | Мудрое слово о здоровье. | 1 | - | 1 | |
| 2.7. | Советы доктора Айболита. | 1 | | 1 | |
| 2.8. | Стартуют все! | 1 | - | 1 | |
| | | | | | |
| 3. | <i>Личная гигиена.</i> | 6 | 2 | 4 | |
| 3.1. | Как устроен человека? | 1 | - | 1 | |
| 3.2. | Чистота тела - залог здоровья! | 1 | 1 | - | |
| 3.3. | Гигиена одежды и обуви. | 1 | - | 1 | |
| 3.4. | Уход за руками и ногами. | 1 | - | 1 | |
| 3.5. | Береги зрение! Зарядка для глаз. | 1 | | 1 | |
| 3.6. | Уход за волосами. | 1 | 1 | | |
| | | | | | |
| 4. | <i>Здоровое питание</i> | 4 | 2 | 2 | |
| 4.1. | Режим питания. | 1 | 1 | - | |
| 4.2. | Культура поведения во время еды. | 1 | 1 | | |
| 4.3. | Полезные продукты питания. Рацион питания. | 1 | - | 1 | |
| 4.5. | Витаминная семья. | 1 | - | 1 | |
| | | | | | |
| 5. | <i>Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья.</i> | 7 | 2 | 5 | |
| 5.1. | Как правильно закаляться. | 1 | | 1 | |
| 5.2. | Одевайся по сезону! | 1 | 1 | - | |
| 5.3. | Упражнения для расслабления. | 1 | - | 1 | |
| 5.4. | Домашние тренажеры. | 1 | - | 1 | |
| 5.5. | Двигательный режим школьника | 1 | 1 | | |
| 5.6. | Упражнения на укрепление осанки. | 1 | - | 1 | |
| 5.7. | Эстафета здоровья! | 1 | - | 1 | |
| | | | | | |
| 6. | <i>Антиалкогольное и антитабачное воспитание.</i> | 3 | 1 | 2 | |
| 6.1. | Правда об алкоголе. | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|------|--|-----------|-----------|-----------|--|
| 6.2. | Сладкий дым- горькие последствия. (о вреде курения вейпов) | 1 | 1 | - | |
| 6.3. | Сам себе я помогу и здоровье сберегу. | 1 | - | 1 | |
| 7. | Самопознание и саморегуляция. | 3 | 1 | 2 | |
| 7.1. | Я - неповторимый человек. | 1 | 1 | - | |
| 7.2. | Эмоции человека. Саморегуляция. | 1 | - | 1 | |
| 7.3. | Мое настроение. | 1 | - | 1 | |
| | 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, диспуты, викторины.

Практическая часть: прогулки, 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?

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

| <i>Наименование</i> | <i>Форма</i> | <i>Оснащение</i> | <i>Итог</i> |
|----------------------------------|---|--|--|
| Введение | Беседа, чтение и обсуждение литературы. | Выставка книг о здоровье, иллюстрации. | Собеседование |
| Режим дня, учебы и отдыха | Беседы, конкурсы, викторины. | Книги, презентации | Составление индивидуального режима дня |
| Здоровье и | Беседы, чтение | Книги, | Создание |

| | | | |
|---|--|---|--|
| здоровый образ жизни | литературы, конкурсы, веселые старты, спорт. состязания. | интерактивная доска, Спортивный инвентарь | презентации, игры, |
| 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, презентации, интерактивная доска | Составление индивидуального меню. |
| Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья | Беседы, чтение литературы, конкурсы, инсценирование, экскурсии. | Книги, слайды. | Соревнования, праздники, подвижные игры. |
| Антиалкогольное и антитабачное воспитание | Беседы, чтение литературы, просмотр фильмов, занятия. | Книги, журнал «Нарконет» презентации, видеоролики, интерактивная доска, | Презентация Проведение анкетирование. |
| Самопознание и саморегуляция | Беседы, чтение литературы, конкурсы, ролевые игры, занятия с элементами арт-терапии. | Книги, слайды, сухой бассейн, кинетический песок и др. оборудование кабинета педагога-психолога | 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