

Государственное бюджетное учреждение Калужской области
Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Ровесник»

ПРИНЯТО
на заседании
Совета специалистов,
протокол от 29.08.2023г.№ 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБУ КО СРЦН «Ровесник»
от 29.08.2023г. № 152

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности**

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 4 месяца

Автор-составитель:
Котова Анна Витальевна, воспитатель

Пояснительная записка

Образовательная программа «Азбука здоровья» имеет социально-гуманитарную направленность и общекультурный уровень освоения.

Изменение экологической, экономической ситуации в стране за последние годы привело к ухудшению состояния здоровья детей. По данным РАМН лишь 36,5% детей рождаются сейчас здоровыми. У большинства детей, поступающих в школу, нарушены функции:

- центральной нервной системы;
- опорно-двигательного аппарата;
- органов дыхания и кровообращения;
- обмена веществ и др.

Многолетние исследования состояния здоровья школьников, к сожалению, позволяют сделать вывод о том, что положительной динамики в состоянии их здоровья не наблюдается. Девяносто пять процентов школьников имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Эти нарушения будут мешать полноценной учебе ребенка.

Современные научные исследования, в том числе материалы ВОЗ, убедительно показывают большую роль самого человека, его образа жизни в формировании и поддержании уровня индивидуального здоровья.

Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач любого образовательного учреждения.

Новизна программы состоит в идеи гармоничного сочетания оздоровительных и психологических методик, что позволяет обучить детей приемам саморегуляции в различных жизненных ситуациях, способам сохранения и укрепления здоровья.

Актуальность программы. Ценностные ориентиры современного общества смещены в сторону материальных ценностей. Поэтому особенно важно остановиться именно на ценностном отношении ребенка к самому себе, к своему здоровью в частности.

Педагогическая целесообразность программы ориентирована на формирование ценностных ориентаций ребенка через его личностный рост.

Цель и задачи программы.

Цель: расширить представления детей о своём здоровье.

Программа предполагает решение задач образовательного, развивающего, воспитательного и оздоровительного направления.

Обучающие задачи:

- формирование знаний и умений о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- формирование умений и навыков сознательно, вариативно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности, пополняя свой жизненный опыт;

- освоение новых моделей эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества.

Развивающие задачи:

- создание эффективного развивающего, оздоровительного и воспитательного пространства через формирование модели игровой деятельности;
- предоставление возможности каждому ребенку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
- развитие у детей активного познавательного интереса к занятиям по организации здорового образа жизни.

Воспитательные задачи:

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание культуры здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.
- воспитание ответственности за свое здоровье.

Оздоровительные задачи:

- улучшение показателей физического развития;
- снижение пропусков занятий по заболеваемости;
- улучшение общего самочувствия.

Возраст обучающихся. Дети младшего школьного возраста от 7 до 11 лет. Группа состоит из детей разного пола и возраста. Наполняемость группы: количество детей в группе варьируется в зависимости от количества зачисленных детей отделения временного пребывания, не более 12 человек

Срок реализации программы: 4 месяца.

Форма занятий: групповая.

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю, продолжительностью – 45 минут.

Программа построена с учётом того, что в процессе реализации данной программы, обучающиеся могут зачисляться и отчисляться.

Ожидаемые результаты.

Воспитанники будут знать:

1. Правила здорового образа жизни.
2. Основные понятия об органах человека.
3. Способы укрепления своего здоровья.

Воспитанники будут уметь:

1. Применять комплексы упражнений для повышения уровня физического развития;
2. Формировать морально-волевые качества.
3. Снимать утомляемость, гипервозбудимость;
4. Развивать психические функции: память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение.

Способы проверки и формы подведения итогов реализации программы

Результативность освоения учащимися программы осуществляется с помощью мониторинга, состоящего из начальной и итоговой диагностики. (Приложение 1)

Формой итоговой аттестации является итоговое обобщенное занятие.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Раздел 1. «Культура здоровья»			
1.	«Здоровье-всему голова», «Ценности ЗОЖ»	45 мин	15 мин	30 мин
2.	«Вредные привычки», «Правила гигиены»	45 мин	15 мин	30 мин
3.	«Режим дня», «Режим работы и отдыха»	45 мин	15 мин	30 мин
	Раздел 2. «Я и мой организм»			
4.	«Я и мой организм»	45 мин	15 мин	30 мин
5.	Беседа: «Мышцы - наши труженики»	45 мин	15 мин	30 мин
6.	«Глаза-зеркало здоровья. Забота о глазах»	45 мин	15 мин	30 мин
	Раздел 3. «Мои чувства и настроение»			
7.	« Моё настроение. Какое бывает настроение. От чего зависит настроение»,	45 мин	15 мин	30 мин
8.	«Настроение в школе, настроение дома»	45 мин	15 мин	30 мин
9.	«Я и мои чувства, настроение и эмоции»	45 мин	15 мин	30 мин
	Раздел 4. «Пирамида здоровья»			
10.	Чтение сказок о здоровье. Цикл сказок для детей: «Будьте все здоровы!»	45 мин	15 мин	30 мин
11.	Чтение сказок о здоровье. Обсуждение прочитанного	45 мин	15 мин	30 мин
12.	Чтение сказок о здоровье. Обсуждение прочитанного	45 мин	15 мин	30 мин
	Раздел 5. «Школа движения»			
13.	«Двигательная активность человека в течение дня»	45 мин	15 мин	30 мин
14.	«Физические качества: сила, ловкость, выносливость»	45 мин	15 мин	30 мин
15.	«Пластика движений. Красивая походка»	45 мин	15 мин	30 мин
16.	«Влияние физических упражнений на здоровье»	45 мин	15 мин	30 мин

Итого: 16 занятий

Содержание программы

№ п/п	Название раздела, тема	Цель	Форма организации образовательного процесса
	Раздел 1. «Культура здоровья»		
1.	«Здоровье-всему голова», «Ценности ЗОЖ»	Формировать ценностное отношение к своему здоровью.	Беседа Просмотр мультфильмов
2.	«Вредные привычки», «Правила гигиены»	Дать первичные представления о знаниях, умениях, навыках по сохранению здоровья	Беседа Игра Викторина
3.	«Режим дня», «Режим работы и отдыха»	Формировать представления о режиме дня	Беседа Игра
	Раздел 2. «Я и мой организм»		
4.	«Я и мой организм »	Дать первичные представления о знаниях, умениях, навыках по сохранению здоровья	Беседа Просмотр видеоролика
5.	Беседа: «Мышцы - наши труженики»	Дать первичные представления о знаниях, умениях, навыках по сохранению здоровья	Беседа Просмотр видеоролика
6.	«Глаза-зеркало здоровья. Забота о глазах»	Дать первичные представления о знаниях, умениях, навыках по сохранению здоровья	Беседа Игра
	Раздел 3. «Мои чувства и настроение»		
7.	«Мое настроение. Какое бывает настроение. От чего зависит настроение»	Формировать представление об эмоциональных качествах	Беседа Игра
8.	«Настроение в школе, настроение дома»	Формировать представление об эмоциональных качествах	Беседа Игра
9.	«Я и мои чувства, настроение и эмоции»	Формировать представление об эмоциональных качествах	Беседа Игра
	Раздел 4. «Пирамида здоровья»		
10.	Чтение сказок о здоровье. Цикл сказок для детей: «Будьте все здоровы!»	Формировать ценностное отношение к своему здоровью.	Беседа Рисование
11.	Чтение сказок о здоровье: «Заяц сладкоежка», «Ай да кашка!»	Формировать ценностное отношение к своему здоровью.	Беседа Рисование

	Раздел 5. «Школа движения»		
12.	«Двигательная активность человека в течение дня»	Сформировать активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья	Беседа Подвижные игры
13.	«Физические качества: сила, ловкость, выносливость»	Сформировать активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья	Беседа Подвижные игры
14.	«Пластика движений. Красивая походка»	Сформировать активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья	Беседа Игра
15.	«Влияние физических упражнений на здоровье»	Просветить о вреде некоторых модных тенденций, сформировать сознательное отношение к естественной красоте	Беседа Подвижные игры
16.	«Интерактивная викторина «Здоровый образ жизни»	Сформировать активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья	Просмотр видеопрезентации

Методическое обеспечение программы

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития учащихся данного возраста.
2. Дидактический материал: литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии), диски с записью музыкальных произведений.

Техническое оснащение занятий

Занятия проводятся в просторном, светлом кабинете, желательно с ковровым покрытием.

Для занятий необходимо оборудование: спортивное оборудование и инвентарь.

Для просмотра видеороликов и презентаций-проектор или телевизор с входом для флешки, внешнего жесткого диска.

Список литературы

1. Баранова М. Л., Копытина М.Г. Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ. Москва, 2013.
2. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.,Мозаика, 2005.
3. Бочкарев О.И. Система работы по формированию ЗОЖ. Волгоград, 2008.
4. Брызгунов И.П. Научите детей не болеть. М., ВЛАДОС, 2004.
5. Вавилова Е.Н Укрепляйте здоровье детей. М., Просвещение, 2015.
6. Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Владивосток, 2019.
7. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2014.
8. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
9. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
- 10.Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.
11. Э.Я. Степанкова Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021.
12. Борисова М.М. Малоподвижные игры и упражнения, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021.

ТЕСТ № 1

для проверки результатов освоения детьми дополнительной образовательной программы «Азбука здоровья»:

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом.

Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щётка, шампунь, тапочки, полотенце для тела.

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приёма пищи: одно расписание правильное, другое не правильное. Определи и отметь правильное расписание.

*а) Завтрак - 8:00
Обед - 13:00
Полдник – 16:00
Ужин – 18:00*

*б) Завтрак - 9:00
Обед - 15:00
Полдник – 18:00
Ужин – 21:00*

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется правильным.

Оля – зубы чистят утром и вечером.

Таня – зубы надо чистить утром, чтобы дыхание было свежим весь день.

Вера – зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить все скопившиеся остатки пищи.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки.

Перед чтением книги, перед едой, перед посещением туалета, перед тем как пойдёшь гулять, после посещения туалета, после игры в баскетбол, после то, как заправил постель, после того как поиграл с собакой, перед едой.

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

Каждый день, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю.

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

Положить палец в рот

Подставить палец под кран с холодной водой

Обработать ранку йодом

Обработать кожу вокруг ранки йодом.

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них.

Иметь много денег

Иметь интересных друзей

Много знать и уметь

Быть красивым и привлекательным

Быть здоровым

Иметь любимую работу

Быть самостоятельным

Жить в счастливой семье.

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь самыми важными? Выбери 4 из них.

Регулярно заниматься спортом

Много денег, чтобы хорошо питаться и отдыхать

Знания о том, как заботиться о здоровье

Соблюдение режима труда и отдыха

Хорошие природные условия

Возможность лечиться у хорошего врача

Выполнение правил ЗОЖ

9. Что из перечисленного присутствует в распорядке дня? Отметь цифрами:

«1» - ежедневно

«2» - несколько раз в неделю

«3» - очень редко

«4» - никогда

Утренняя зарядка, пробежка _____

Прогулки на свежем воздухе _____

Завтрак _____

Сон не мене 8 часов _____

Обед _____

Занятия спортом _____

Ужин _____

Душ, ванна _____

10. Какие мероприятий по охране здоровья проводятся ?

«1» - проводятся интересно

«2» - проводятся неинтересно

«3» - проводятся очень редко

«4» - не проводятся

Уроки здоровья _____

Спортивные соревнования _____

Классные часы, беседы о том, как заботиться о здоровье _____

Викторины, конкурсы, игры _____

Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье _____

Праздники на тему здоровья _____

Обработка результатов теста

№ вопроса	Вариант ответа	Балл	Суммарный бал	Интерпретация
Знание правил пользования средствами гигиены				
1	Мыло	0		<u>6-8 баллов</u> – достаточная осведомлённость <u>4 балла</u> – недостаточная осведомлённость <u>0-2 балла</u> – незнание правил пользования средствами личной гигиены
	Зубная щётка	2		
	Мочалка	2		
	Зубная паста	0		
	Шампунь	0		
	Тапочки	2		
	Полотенце для тела	2		
Осведомлённость о правилах организации режима питания				
2	Первое расписание	4		<u>4 балла</u> – ребёнок осведомлён о правилах организации режима питания <u>0 баллов</u> - не осведомлён
	Второе расписание	0		
Осведомлённость о правилах гигиены				
3	По вечерам	0		<u>16-18 баллов</u> – высокий уровень осведомлённости <u>12-14 баллов</u> –
	Утром и вечером	4		
	По утрам	0		
4	Перед чтением книги	0		удовлетворительный уровень <u>0-10 баллов</u> – недостаточный уровень
	Перед посещением туалета	0		
	После посещения туалета	2		
	Когда заправил постель	0		
	После игры в баскетбол,	2		
	После то, как заправил постель,	0		
	После того как поиграл с собакой.	2		
Перед едой	2			
5	Каждый день	4		
	Два – три раза в день	2		
	Один раз в неделю	0		
Осведомлённость о правилах оказания первой помощи				
6	Положить палец в рот	0		<u>4-6 баллов</u> – ребёнок осведомлён о правилах оказания первой помощи <u>0 баллов</u> - не осведомлён
	Подставить палец под кран с холодной водой	0		
	Обработать ранку йодом	4		
	Обработать кожу вокруг ранки йодом.	6		
Личностная ценность здоровья				
	Иметь много денег	0		<u>6-7 баллов</u> – высокая личностная значимость
	Иметь интересных друзей	0		

7	Много знать и уметь Быть красивым и привлекательным Быть здоровым Иметь любимую работу Быть самостоятельным Жить в счастливой семье	1 1 2 2 2 2		здоровья <u>4-5 балла</u> – недостаточная <u>1-3 балла</u> - низкая
Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья				
8	Регулярно заниматься спортом Много денег, чтобы хорошо питаться и отдыхать Знания о том, как заботиться о здоровье Соблюдение режима труда и отдыха Хорошие природные условия Возможность лечиться у хорошего врача Выполнение правил ЗОЖ	2 0 2 2 2 0 2		<u>10 баллов</u> – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья <u>4 балла</u> - недостаточное понимание <u>0-2 балла</u> - отсутствие понимания
Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни				
9	Утренняя зарядка, пробежка Прогулки на свежем воздухе Завтрак Сон не менее 8 часов Обед Занятия спортом Ужин Душ, ванна	За кажды й ответ «1» - 2 балла «2» - 1 балл «3» - 0 баллов		<u>14-16 баллов</u> – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни <u>9-13 баллов</u> – неполное соответствие <u>0-8 баллов</u> - несоответствие
Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни				
10	Уроки здоровья Спортивные соревнования Классные часы, беседы о том, как заботиться о здоровье Викторины, конкурсы, игры Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье Праздники на тему здоровья	За кажды й ответ «1» - 2 балла «2» - 1 балл «3» - 0 баллов		<u>10-12 баллов</u> – высокая значимость мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни <u>6-9 баллов</u> – недостаточная значимость <u>0-5 баллов</u> - <u>низкая значимость</u>
<p>Итого: 65-77 баллов – у ребёнка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни 46-64 балла – средний уровень знаний 21-45 баллов – низкий уровень знаний.</p>				

Тест №2

для проверки результатов освоения дополнительной образовательной программы «Азбука здоровья»

Вопрос	Вариант ответа	Баллы
1. При выполнении каких занятий полезно давать отдых глазам?	Чтение	
	Рисование	
	Игра на планшете или компьютере	
	Просмотр телевизора	
	Игры на свежем воздухе	
2. Что нужно делать, чтобы не уставали глаза?	Перестая выполнять работу и играю	
	Выполняю упражнения для глаз	
	Выполняю рывки руками	
	Выполняю приседания	
3.Зачем нужно проводить физминутки?	Стать сильным	
	Отвлечься от телевизора, планшета	
	Повысить работоспособность	
	Отдохнуть	
	Улучшить кровообращение в теле	
	Не простудиться	
	Для укрепления осанки и зрения	
4.Отметь признаки правильной посадки за столом	Спину и голову держит прямо	
	Спина упирается в спинку стула в области поясницы	
	Грудь упирается в край стола	
	Одно плечо выше другого	
	Сидит на краешке стула	
	Ноги стоят на полу	
5. Как проверить, правильно ли ты сидишь?	<i>1. поставить руку локтем на стол/ парту:</i>	
	- кончики вытянутых пальцев должны быть выше виска	
	- кончики вытянутых пальцев должны касаться виска	
	- кончики вытянутых пальцев должны быть ниже виска	
	<i>2. между столом и грудью должны проходить:</i>	
	- кулак	
	- палец	
	- ладонь	
- 2 кулака		

Обработка результатов:

(за каждый правильный ответ даётся 1 балл)

12-16 баллов – высокий уровень знаний о сохранении здоровья

8-11 баллов - удовлетворительный уровень знаний

0-7 баллов - неудовлетворительный уровень.