Государственное областное бюджетное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Мурмашинский детский дом «Журавушка»

Принята Утверждена

на Педагогическом совете приказом ГОБОУ «Мурмашинский »

23.03.2012 г. Протокол №4 детский дом «Журавушка»

от 28.03.2012 г. № 55

**Программа дополнительного образования детей**

**«Здоровье – Образ Жизни»**

Возраст детей: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составила: Подлубная Н.Н., воспитатель

п.Мурмаши

2012 г.

**Пояснительная записка.**

Резкое ухудшение здоровья, рост наркомании и алкоголизма, пандемия 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 высокими статистическими показателями дети, пришедшие в детский дом имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. В детском доме нет воспитанников с первой группой здоровья, II группу здоровья составляют 16 % всех воспитанников, к III группе относится 68% воспитанников, к IV группе - 12 % детей и 1 воспитанник отнесен к V группе здоровья – инвалид по зрению.

Заболеваемость детей стабильно высокая и воспитанники детского дома показывают широкий спектр заболеваний. Так со сниженной остротой зрения - 12 человек (41%), Из них: с отрицательной динамикой 2 человека - 8 %, С положительной динамикой - 1 человек (4 %). С патологией щитовидной железы 29% (7чел.),с патологией почек – % (13 чел.), с задержкой физического и полового развития - 20%, с энурезом – 25 % (6чел.), с гиперергической туб. пробой – 1 чел.,с долихосигмой - 4 % (1 чел.) с нарушением осанки 29%, с патологией стопы – 37 % (9 чел.).

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

Программа «Здоровье-образ жизни» является модифицированной и базируется на Программе социального воспитания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей Л.К. Сидоровой (Министерство образование Российской Федерации, Москва. 2003 г.), планах воспитательной работы детского дома.

Программа составлена в соответствии с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (ПИСЬМО Министерство образования и науки Российской Федерации ДЕПОРТАМЕНТ МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ, ВОСПИТАНИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ, от 11 декабря 2006 года № 06-1844).

По уровню направленности дополнительных образовательных программ данная программа является социально-педагогической.

***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*** – 1 час в неделю, 36 часов в год.

***В итоге обучения*** воспитанники должны

***Знать:***

- Основные режимные моменты

- Правила поведения в школе и дома

- 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 – норма жизни»***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, тем** | **Всего часов** | **теория** | **практика** |
| **1**  1.1.  1.2.  1.3.  1.4.  1.5. | ***Режим дня, учебы и отдыха***  Режим дня и здоровье.  О пользе зарядки.  Опасности на улицах и дорогах.  Безопасность в доме.  Правила безопасности на воде. | **7**  1  1  2  1  2 | **4**  1  1  1  1  - | **3**  -  -  1  -  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. | Скачки. | 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