

Государственное казённое учреждение для детей - сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей, «Детский дом №6»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГКУ «Детский дом №6»  
С.Н. Терешко  
« 09 » 08 2023 г.

**Дополнительная программа по  
укреплению и формированию здорового  
образа жизни  
«Укрепление здоровья и формирование  
здорового образа жизни воспитанников  
детского дома»**

**возраст воспитанников: 7-18 лет  
срок реализации программы: 1 год**

Составил: педагог-организатор  
Абдулкеримова Вероника Борисовна

с. Дивное

### **Пояснительная записка**

**Актуальность.** Среди причин, которые приводят здоровье детей к плачевному состоянию, названы плохая наследственность, вредное влияние окружающей среды и условий жизни как в семье.

Эти и многие другие факторы приводят к тому, что на сегодняшний день только одного из десяти детей школьного возраста можно признать вполне здоровым. Следовательно, бесспорна необходимость и приоритетность существования учебных курсов, направленных на воспитание элементарной культуры отношения к своему здоровью, формированию потребности умения и решимости творить свое здоровье.

Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого, по словам И.И. Брехмана, состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста.

Методика работы по программе строится в направлении личностно ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки: упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Программа по укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни воспитанников детского дома «Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни воспитанников детского дома» составлена на основе «Примерной программы по работе с воспитанниками детского дома школьного возраста (7-17 лет)» - Методические рекомендации / Под. общ. ред. Н.А. Палиевой. – Ставрополь: СКИПКРО, 2006.

При реализации программы используются групповые и индивидуальные формы работы, основным элементом которых является игровая педагогика. Игра – это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья, нравственности, достоинства.

Использование на занятиях различных игровых моментов позволяет удовлетворить базовые возрастные потребности ребенка в игре, подражании, движении, практическом действии. Это способствует продуктивному усвоению обсуждаемой темы занятий. Кроме этого, предполагается проведение подвижных, развивающих и психолого-технических игр.

В процессе приобщения к законам своего развития воспитанник должен получить указанные ниже конкретные знания и умения из различных областей науки о человеке: анатомии, физиологии, психогигиены, психологии.

**Направленность программы:** здоровый образ жизни.

**Цель и основные задачи программы**

**Цель:** формирование потребности в здоровом образе жизни, понимание изначальности и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей.

Для достижения поставленной цели предполагается решение следующих задач:

**Задачи:**

1. Дать знания из различных областей науки о человеке: анатомии, физиологии, гигиене.
2. Показать опасность и вред, наносимый здоровью малоподвижным образом жизни.
3. Дать представление о здоровой и вредной пище, научить ради здоровья противостоять вредным привычкам.
4. Формировать у ребенка потребность в самопознании, а также мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
5. Способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности.

**Осуществление непрерывного педагогического процесса по укреплению и формированию здорового образа жизни воспитанников строится на единых подходах и принципах:**

- непрерывности и преемственности содержания*, в котором программный материал располагается в последовательности с учетом возрастающей детской компетентности;
- интеграции программных областей знаний*, которая позволяет воспитаннику охватить не только конкретное содержание отдельных направлений, но и целостную картину;
- развивающего характера обучения*, основанного на детской активности в экспериментировании, решении проблемных ситуаций, усвоении обобщенных способов действий;
- формирования универсальных для последующих уровней образования способностей* (рефлексии, коммуникативности, самооценки и т.д.);
- предоставление самостоятельности и самоопределения* в соответствии с индивидуальными способностями и интересами;

-рационального сочетания разных видов детской деятельности (адекватного возрасту сочетание интеллектуальных, двигательных и эмоциональных нагрузок);

-обеспечения психологического комфорта, повышенного внимания к комфорту детей;

-отношения к воспитаннику как личности, ориентации на его интересы, эмоциональную и мотивационную сферу;

-сотрудничество между детьми и педагогами.

В настоящее время благодаря телевидению, компьютеру и книгам дети больше узнают о разнообразных способах укрепления и формирования здорового образа жизни, у них возникают разные вопросы в данном направлении. Поэтому перед педагогом встает трудная задача построить занятие таким образом, чтобы, с одной стороны, ответить на интересующие воспитанников вопросы и удовлетворить их любопытство, а с другой - обеспечить усвоение ими необходимых знаний.

### Учебно-тематический план

#### 7 – 10 лет

№	Блоки и темы	Всего часов	Из них	
			теоретич.	практич.
<b>7 – 10 лет</b>				
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие «Я и мое здоровье»</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
1.1.	«Забота о коже»	1	1	-
1.2.	«Азбука здоровья»	1	1	-
<b>2.</b>	<b>Как я устроен (строение человека)</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
2.1.	«Как ты растешь?»	1	1	-
2.2.	«Мышцы, кости и суставы»	1	1	-
2.3.	«Забота о глазах»	1	-	1
2.4.	«Уход за ушами»	1	1	-
2.5.	«Язык-орган вкуса»»	1	-	1
2.6.	«Что умеет кожа»	1	1	-
2.7.	«Как ты дышишь?»	1	-	1
2.8.	«Скелет-наша опора»	1	1	-
2.9.	«Кожа, волосы и ногти»	1	-	1
2.10.	«Зубы и наше здоровье»	1	1	-
2.11.	«Зачем нужен сон?»	1	-	1
2.12.	«Сердце и система кровообращения»	1	-	1
2.13.	«Осанка-стройная спина»	1	-	1
2.14.	«Из чего я состою?»	1	1	-
2.15.	«Как устроен человек-костная система»	1	1	-
2.16.	«В мире звуков» проведение опытов.	1	-	1
2.17.	«Твое тело» загадки	1	-	1
2.18.	«Дружи с водой»	1	-	1
<b>3.</b>	<b>Уроки мойдодыра</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
3.1.	«Как я буду заботиться о своем здоровье»	1	1	-

3.2.	«Солнце, воздух и вода-мои лучшие друзья»	1	-	1
3.3.	«Друзи с водой»	1	1	-
3.4.	«Закаливание»	1	-	1
3.5.	«Откуда берутся болезни»	1	1	-
3.6.	«Уход за руками и ногами»	1	1	-
3.7.	«Правила личной гигиены»	1	-	1
3.8.	«Как заботится о чистоте тела»	1	-	1
<b>4.</b>	<b>Подвижные и развивающие игры</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
4.1.	Поход на природу. «Игры на свежем воздухе»	1	-	1
4.2.	Дидактическая игра «Где живет витаминка?»	1	-	1
4.3.	«Веселые старты»	1	-	1
4.4.	Русские народные игры	1	-	1
4.5.	Осенний кросс, весенний кросс.	1	-	1
4.6.	Экскурсия	1	-	1
<b>5.</b>	<b>Итоговое занятие. Праздник «Маскарад вредных привычек»</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
5.1.	Праздник-развлечение «Прочь вредные привычки»	1	-	1
5.2.	Игра «В стране полезных и вредных привычек!»	1	-	1
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>22</b>

### 11 – 14 лет

11 – 14 лет				
<b>1.</b>	<b>Уроки Знайки</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1.	«Правила общения с огнем»	1	1	-
1.2.	«Как правильно вести себя в лесу»	1	-	1
1.3.	«Изучаем свой организм»	1	1	-
1.4.	Рассказ — беседа «Что такое здоровье и как его сохранить и приумножить»	1	-	1
<b>2.</b>	<b>Здоровье. Что это такое?</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
2.1.	«Витамины и полезные продукты»	1	1	-
2.2.	«Съедобные, несъедобные ягоды и грибы»	1	-	1
2.3.	«Инфекционные болезни»	1	1	-
2.4.	«Иммунитет на страже здоровья»	1	-	1
2.5.	«Бережем свое здоровье»	1	1	-
2.6.	«Снятся страшные сны»	1	1	-
<b>3.</b>	<b>Культура питания</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
3.1.	«Даёт силы нам всегда витаминная еда»	1	1	-
3.2.	Занятие - беседа «Здоровая пища»	1	1	-
<b>4.</b>	<b>Гигиена мальчика и девочки</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
4.1.	«Личная гигиена-залог здоровья»	1	1	-
4.2.	Беседа «Мы разные»	1	-	1

4.3.	Беседа «Знакомимся со строением организма».	1	1	-
4.4.	«Берегите здоровье смолоду»	1	-	1
<b>5.</b>	<b>Конкурс плакатов</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
5.1.	«Ознакомление с положением о конкурсе плакатов»	1	1	-
5.2.	«Подбор материалов по ЗОЖ»	1	1	-
5.3.	«Спорт в нашей жизни»	1	-	1
5.4.	«Я выбираю жизнь» (коллаж)	1	-	1
<b>6.</b>	<b>Человек и наркотики</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
6.1.	«Что такое наркотики»	1	1	-
6.2.	«Скажи наркотикам – нет!»	1	1	-
<b>7.</b>	<b>О вредных привычках</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
7.1.	«Полезный разговор о вредных привычках»	1	-	1
7.2.	«Не курите, я хочу быть здоровым!»	1	-	1
<b>8.</b>	<b>«День здоровья»</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
8.1.	«Дерево здоровья» (дискуссия)	1	1	-
8.2.	Игра «Микробы и мы»	1	-	1
8.3.	«Правильное питание-залог здоровья»	1	1	-
8.4.	«Быть здоровым»	1	-	1
8.5.	Подвижные игры	1	-	1
8.6.	Игра «Путешествие в страну здоровья»	1	-	1
<b>9.</b>	<b>Игра «Звездный час»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
9.1.	Интеллектуальная игра «Мой город, мой край»	1	-	1
9.2.	«Я в ответе за свое здоровье» (дискуссия)	1	1	-
9.3.	«Вредные привычки» Дискуссия	1	-	1
9.4.	«Как помочь больным и беспомощным»	1	1	-
<b>10.</b>	<b>Итоговое занятие. Праздник.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
10.1.	«Планета здоровья»	1	-	1
10.2.	«Спортивные игры»	1	-	1
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

### 15 – 18 лет

15-18 лет				
<b>1.</b>	<b>Спорт, забота о своем здоровье</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1.	«Правила питания-залог здоровья»	1	1	-
1.2.	«Как закаляться. Обтирание и обливание» (викторина)	1	-	1
1.3.	«Как следует питаться»	1	1	-
1.4.	«Спорт любить-здоровым быть!» (практическая игра)	1	-	1
<b>2.</b>	<b>Единство физического, духовного и психического здоровья</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
2.1.	«Секрет здоровья»	1	1	-
2.2.	«Настроение в школе»	1	1	-
<b>3.</b>	<b>Культура гигиены юноши. Культура гигиены девушки.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
3.1.	«Гигиена кожи»	1	1	-
3.2.	«Культура общения юноши и девушки»	1	1	-
3.3.	«Секреты взрослеющей девочки» (беседа)	1	-	1

	практикум)			
3.4.	«Личная гигиена подростка» (беседа с врачом)	1	-	1
<b>4.</b>	<b>Из истории алкоголя и наркотика</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
4.1.	«Вред наркотической зависимости и ее последствия»	1	1	-
4.2.	Три ступени, ведущие вниз» (викторина)	1	-	1
4.3.	«Курение, наркотики, алкоголизм»	1	1	-
4.4.	«Умей сказать «НЕТ!» (ситуативная игра)	1	-	1
<b>5.</b>	<b>Конкурс плакатов «Скажем наркотику – нет!»</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
5.1.	Подбор материалов для плаката «Скажем наркотикам нет!»	1	-	1
5.2.	Конкурс плакатов	1	-	1
<b>6.</b>	<b>Азбука интимных отношений</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
6.1.	«Правильное отношение к половому созреванию» (беседа с врачом)	1	1	-
6.2.	«Интимные отношения»	1	1	-
6.3.	«Культура и этика сексуальных отношений»	1	1	-
6.4.	«Азбука интимных отношений »(беседа)	1	-	1
6.5.	«Разговор о любви» (занятия с элементами тренинга)	1	-	1
6.6.	«Девочки и мальчики»	1	1	-
<b>7.</b>	<b>Сон. Бессонница и ее последствия</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
7.1.	«Как сделать сон полезным»	1	1	-
7.2.	«Сон и его значения»	1	1	-
7.3.	«Чем опасна бессонница и как с ней бороться?»	1	1	-
7.4.	«Физиология сна»	1	1	-
<b>8.</b>	<b>Что такое активный отдых?</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
8.1.	«Активный и пассивный отдых школьника»	1	1	-
8.2.	«Воздух и его свойства»	1	1	-
<b>9.</b>	<b>Смех и здоровье</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
9.1.	Игры на свежем воздухе»	1	-	1
9.2.	«Смейся и будь здоров»	1	-	1
9.3.	«Смех, настроение и наше здоровье»	1	1	-
9.4.	«Улыбка и смех приятны для всех»	1	1	-
<b>10.</b>	<b>Конкурс на самую спортивную группу</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
10.1.	«Знатоки спорта» (конкурс игроков)	1	-	1
10.2.	«Мир моих увлечений» (спортивный конкурс)	1	-	1
<b>11.</b>	<b>Конкурс рисунков о борьбе с вредными привычками</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
11.1.	«Вредные привычки-нам не друзья!» (конкурс рисунков)	1	-	1
11.2.	«День независимости от вредных привычек» (Акция)	1	-	1
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>16</b>

## Содержание программы

### 7 – 10 лет

#### 1. Вводное занятие «Я и мое здоровье»

Я сам отвечаю за свое здоровье. Охрана нашего здоровья.

#### 2. Как я устроен (строение человека)

Путешествие в тайну моего рождения. Волшебная клеточка (клеточное строение). Почему кровь красная? (вопрос-ответ). Рыцарь в латах (скелет). Упражнения, полезные для осанки. Резиновые двигатели (мышцы). Как найти мимические, жевательные, сердечную мышцы? Наша насосная станция (сердце). Колыбельная из двух слов (пульс). Пещера – скороварка (желудок). Гимнастика для языка. Чьи зубы? (кроссворд). Продукт желтой, зеленой, красной улицы (викторина). Как дышат животные и человек? Курительная машина (о вреде курения). Что полезно и что вредно моим легким? (викторина) Упражнения, полезные для сердца. Загадки о еде.

#### 3. Уроки мойдодыра

Кожа. Случай, когда коже угрожает опасность. Правила ухода за кожей рук, ног, тела. Забота о глазах. Гимнастика для глаз. Как защитить свои уши. Уход за ушами. Правила чистки ушей. Вполне серьезный тест (о гигиене).

#### 4. Подвижные и развивающие игры

Игра «Близнецы». Игра «Змейка». Игра «Слова в воздухе». Игра «Черепашка-путешественница». Игра «Трудолюбивые муравьи». Игра «Угадай слово».

#### 5. Итоговое занятие. Праздник «Маскарад вредных привычек»

Сказка «Вредные привычки нам не друзья!». Праздник «Маскарад вредных привычек».

### 11 – 14 лет

#### 1. Уроки Знайки

Режим работы и отдыха. Режим дня (брейн – ринг). Умение уважать режим работы и отдых других людей. Правильно работаем, правильно отдыхаем.

#### 2. Здоровье. Что это такое?

Признаки болезни. Признаки здоровья. Что такое «здоровый образ жизни?». Способы укрепления здоровья. Люблю ходить в школу (самоанализ). Почему и как ремонтируется организм. Что мешает человеку быть здоровым?

#### 3. Культура питания

К чему приводит переедание, привычка есть много сладкого. Путешествие по пищеварительному «тоннелю» (ролевая игра).

#### 4. Гигиена мальчика и девочки

Культура гигиены (беседа с мальчиками). Я знаю пять правил гигиены (конкурс сочинений). Культура гигиены (беседа с девочками). Моя прическа. Уход за кожей.

#### 5. Конкурс плакатов

Ознакомление с положением о конкурсе плакатов. Подбор материалов по ЗОЖ. Мы - за здоровый образ жизни. Мой выбор – ЗОЖ! (коллаж).

#### 6. Человек и наркотики

Как защититься от наркотика. Профилактика наркомании, курения, токсикомании.

*7. О вредных привычках*

Понятие «вредные привычки». Способы избавления от вредных привычек. За здоровый образ жизни (конкурс рисунков).

*8. «День здоровья»*

Все о нашем здоровье (дискуссия). Игра «Животные и их детеныши». Спорт и мы.

Подвижные игры. Мы играем в волейбол. Наш мини футбол.

*9. Игра «Звездный час»*

Составление наибольшего количества слов из слов: «наркомания», «алкоголизм», «токсикомания». Я в ответе за свое здоровье (дискуссия). Самое длинное слово (из девяти букв, выпавших на кубике нужно составить самое длинное слово). Части тела.

*10. Итоговое занятие. Праздник.*

Планета – ЗОЖ. Кто знает больше?

**15 – 18 лет**

*1. Спорт, забота о своем здоровье*

Правила личной гигиены. Соблюдение режима дня (викторина). Здоровый образ жизни. Чистота – залог здоровья (практическая игра).

*2. Единство физического, духовного и психического здоровья*

Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно?

*3. Культура гигиены юноши. Культура гигиены девушки.*

Беседа с врачом об особенностях гигиены юноши. Беседа с врачом об особенностях гигиены девушки. Гигиена юноши (брейн-ринг). Гигиена девушки (брейн-ринг).

*4. Из истории алкоголя и наркотика*

Как устоять от соблазна «попробовать»? Профилактика употребления алкоголя и наркотиков (викторина). Причины алкоголизма и наркомании людей. Умей сказать «НЕТ!» (ситуативная игра).

*5. Конкурс плакатов «Скажем наркотику – нет!»*

Подбор материалов для плаката «Скажем наркотикам нет!». Конкурс плакатов.

*6. Азбука интимных отношений*

Особенности полового развития старшего подростка (беседа с врачом). Лекция врача о кожно-венерических заболеваниях. Беседа с врачом о сексуальных отношениях в подростковом возрасте. Беременность: как ее избежать? (ситуативный практикум с врачом). Интимные отношения и их последствия (вопрос – ответ с врачом). Индивидуальное консультирование врачом по вопросам половых отношений.

*7. Сон. Бессонница и ее последствия*

Сон как основа хорошего самочувствия. Взаимосвязь деятельности мозга и продолжительности сна. Образ жизни и бессонница. Бессонница и ее последствия.

*8. Что такое активный отдых?*

Умею ли я отдыхать? Понятие активного отдыха.

*9. Смех и здоровье*

Забавы на свежем воздухе. Веселые эстафеты. Интеллектуальный опрос. Я знаю – что ничего не знаю... (взаимная викторина – ребенок-воспитатель, воспитатель-ребенок).

*10. Конкурс на самую спортивную группу*

Конкурс знатоков здорового образа жизни. Перетанцуй меня! (спортивный конкурс).

*11. Конкурс рисунков о борьбе с вредными привычками*

Молодежь за ЗОЖ! (конкурс рисунков). Мир без вредных привычек.