

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



Директор ЦКУ «Детский дом №6»

С.Н. Терешко

20.25г.

Направленность: социально-педагогическая

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по воспитанию и формированию здорового
образа жизни у воспитанников детского дома
«Здоровячок»**

Срок реализации: 1 год.

Возраст обучающихся: 7 -18 лет

Составили: педагог-организатор
Абдулкеримова В.Б.,
инструктор по физическому
воспитанию Храмычко Е.Д.

с. Дивное

Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям государственной политики.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов, одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- ✓ образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- ✓ наследственность (20 %);
- ✓ внешняя среда (20 %);
- ✓ качество медицинского обслуживания (10 %).

Основным фактором, формирующим здоровье ребенка, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие:

- ✓ питание;
- ✓ физическая активность;
- ✓ отношение к вредным привычкам;
- ✓ психологический микроклимат;
- ✓ ответственность за сохранение собственного здоровья;

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

ЗОЖ – это такой образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии все органы и системы организма.

Актуальность программы

Многие подростки употребляют алкогольные напитки. Возраст, в котором дети начинают экспериментировать с табаком, постоянно снижается. Уже не редкость - ребёнок 9-11 лет с сигаретой. Из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80. И, если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Вот поэтому так важно вести профилактическую работу с ребёнком, воспитывать стойкое негативное отношение к табаку, наркомании, алкоголю. Выпустить детей в жизнь здоровыми, физически развитыми, способными к умственному, физическому труду - главная задача детского дома.

Зачастую ребята попадают в детский дом вследствие асоциального и аморального поведения своих родителей. Жизненный опыт, который получает ребёнок в такой семье, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю, пробе наркотиков со всеми вытекающими отсюда последствиями. Часто

педагогические приёмы уже не срабатывают, а вредные привычки остаются с ребёнком навсегда.

Поэтому, работа по формированию навыков ЗОЖ актуальна для детей в условиях детского дома.

Учитывая тот фактор, что по своему физическому и психическому развитию дети, воспитывающиеся в детском доме, отличаются от ровесников из семьи, ввиду ограниченного круга общения у них формируется неадекватность поведения, что выражается в постоянных конфликтах с окружающими, неприятие замечаний и запретов. Это определяет необходимость нахождения новых методов и приемов для формирования у воспитанников детских домов установок на ЗОЖ.

Поэтому была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по воспитанию и формированию здорового образа жизни у воспитанников детского дома «Жить здорово!».

Цель: формирование культуры здоровья и здорового образа жизни воспитанников с активной жизненной позицией, социальных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельность и долголетие.

Задачи:

- Выявление проблем, связанных со здоровьем воспитанников на основе результатов анкетирования, диагностики, данных предоставленных медицинской сестрой детского дома;
- Воспитание у детей сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- Формирование у детей основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
- Пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- Изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение;
- Знакомство детей с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на организм;
- Повышение уровня правовых знаний, касающихся ответственности воспитанников за хранение, распространение и применение наркотических и психотропных веществ.

Основания для разработки программы

- Закон РФ «Об образовании».
- Концепция ООН о правах ребенка.
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации.
- Постановление Правительства РФ от 24.05.2014 № 481 «О деятельности организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей».
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

- Устав государственного казенного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Детский дом № 6».
- Закон Российской Федерации «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24.06.1999г. № 120.

Отличительные особенности данной программы

Данная программа разработана с учетом воспитания и обучения детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, детей с ОВЗ. Планы занятий разработаны с учетом трудностей в обучении, введены игровые элементы, ролевые игры, экскурсии, конкурсы, акции, творческие проекты.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по воспитанию и формированию здорового образа жизни у воспитанников детского дома «Жить здорово!» основывается на следующих принципах обучения:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у детей глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат детей постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.
- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.
- *Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.
- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности детей, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.
- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.

- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей у детей* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.
- *Принцип активности* предполагает в детях высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.
- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка.
- *Принцип формирования ответственности у детей за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся индивидуально и группами два раза в неделю.

Группы разделены по возрастам: 1 группа – 7-10 лет, 1 группа – 11-14 лет, 3 группа – 15-18 лет.

Количество детей в группах: до 10 человек.

Продолжительность занятий 45 мин.

Количество занятий в каждой возрастной группе: 96 часов.

Программа рассчитана для работы с детьми 7-18 лет.

Срок реализации программы: один год.

Тип: основная.

Обучение ведется очно на русском языке.

Программа по воспитанию и формированию здорового образа жизни у воспитанников детского дома «Здоровячок» может использоваться для работы с детьми с ОВЗ.

Предполагаемые результаты работы:

- ❖ высокий уровень развития мотивации детей к сохранению здоровья;
- ❖ овладение детьми базовыми знаниями и умениями;
- ❖ освоение детьми эталонов здорового поведения;
- ❖ отрицательное отношение к табакокурению, алкоголю, наркотикам;
- ❖ стремление заботиться о своём здоровье;
- ❖ уровень нравственной воспитанности;
- ❖ позитивное взаимодействие с окружающим миром;
- ❖ отсутствие воспитанников, имеющих вредные привычки;
- ❖ отсутствие травматизма среди воспитанников.

Критерии результативности усвоения программы:

Знания:

- ☞ составляющие здоровья;
- ☞ особенности развития своего организма;
- ☞ правила личной гигиены и здорового образа жизни;
- ☞ основные группы питания;
- ☞ защитные силы организма;
- ☞ о здоровьесберегающих технологиях;
- ☞ о вреде табака, алкоголя, ПАВ;
- ☞ правила соблюдения режима дня;
- ☞ правила дорожного движения во время перехода дорог;
- ☞ правила пользования общественным транспортом;
- ☞ правила пожарной безопасности;
- ☞ правила техники безопасности в быту, в природе.

Умения:

- ☞ ответственно относиться к своему здоровью;
- ☞ управлять своим эмоциональным состоянием;
- ☞ соблюдать правила личной гигиены;
- ☞ ухаживать за кожей, глазами, зубами;
- ☞ правильно распределять свой рацион питания;
- ☞ преодолевать психологические установки, препятствующие развитию личности;
- ☞ совершать самостоятельный выбор в пользу ЗОЖ;
- ☞ ставить цель, достигать ее и оценивать результат.
- ☞ пользоваться общественным транспортом;
- ☞ соблюдать пожарную безопасность;
- ☞ соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Навыки:

- ☞ ценностное отношение к миру, окружающим людям, самому себе;
- ☞ достигая поставленной цели использовать личные знания, опыт;
- ☞ отрицательного отношения к наркотикам, алкоголю и курению;
- ☞ четкой жизненной позиции, направленной на положительное формирование личности в социуме;
- ☞ информированность по вопросам репродуктивного здоровья.

Знания, умения и навыки будут отслеживаться на начало реализации программы в середине и в конце учебного года, с использованием диагностических методик, опросов, тестов, игровых форм, работы и внешних показателей успешности воспитанников.

Учебный план (по группам):

7-10 лет

№	Название раздела - блока	количество часов			формы проверки знаний
		всего	теория	практика	
1	Основы здоровья и ЗОЖ	16	6	10	анкетирование
2	Секреты здоровья	16	10	6	тестирование, викторина
3	Профилактика травматизма	21	10	11	онлайн-тест

4	Сделай свой выбор	17	9	8	анкетирование
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	12	-	12	соревнование
6	Движение – путь к здоровью	14	9	5	тестирование
Итого:		96	44	52	

11-14 лет

№	Название раздела - блока	количество часов			формы проверки знаний
		всего	теория	практика	
1	Основы здоровья и ЗОЖ	13	4	9	анкетирование
2	Секреты здоровья	14	6	8	тестирование, викторина
3	Профилактика травматизма	18	10	8	онлайн-тест
4	Сделай свой выбор	19	5	14	анкетирование
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	16	-	16	соревнование
6	Движение – путь к здоровью	16	7	9	тестирование
Итого:		96	32	64	

15-18 лет

№	Название раздела - блока	количество часов			формы проверки знаний
		всего	теория	практика	
1	Основы здоровья и ЗОЖ	12	6	6	анкетирование
2	Секреты здоровья	14	4	10	тестирование, викторина
3	Профилактика травматизма	15	7	8	онлайн-тест
4	Сделай свой выбор	15	6	9	анкетирование
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	16	-	16	соревнование
6	Движение – путь к здоровью	24	6	18	тестирование
Итого:		96	29	67	

Содержание программы:

Данная программа представляет собой систему занятий, включающих познавательный материал в сочетании с физкультурно-оздоровительными комплексами. Материал программы разделен на 6 блоков:

Первый блок: «Основы здоровья и ЗОЖ» направлен на формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных убеждений.

Теоретическая часть:

- ✓ Выявить отношение детей к своему здоровью.
- ✓ Формирование у ребёнка признания ценности здоровья. Знакомство с основными факторами ЗОЖ.
- ✓ Знакомство с основными режимными моментами, планирование своего дня.
- ✓ Научить детей составлять свой индивидуальный режим дня.
- ✓ Знакомство с понятиями: утомление, переутомление.
- ✓ Формирование навыков самостоятельной организации рабочего места, правильной осанки.
- ✓ Научить преодолевать негативные эмоции, гнев.
- ✓ Формировать навыки организации самостоятельной организации отдыха.
- ✓ Довести до сведения детей информацию о вредном влиянии современной техники на организм человека.
- ✓ Формировать осознанное отношение к пользованию телевизором, компьютером, чувством меры.
- ✓ Прививать навыки гигиены жилища.
- ✓ Довести до сведения детей информацию о том, как зачастую средства массовой информации влияют на здоровье.
- ✓ Помочь детям предпринять шаги для того, чтобы подружиться с другими людьми и поддерживать дружбу.
- ✓ Привить навыки поведения в опасных ситуациях, самозащиты.
- ✓ Знакомство со способами доврачебной помощи при первых симптомах заболевания и их профилактикой.

Практическая часть:

- ✓ Анкета по изучению отношения к своему здоровью.
- ✓ Анкета «Режим дня».
- ✓ Познакомиться с различными комплексами упражнений на снятие утомления.
- ✓ Упражнения по формированию навыка правильной осанки.
- ✓ Упражнения на восстановление дыхания.
- ✓ Конкурс плакатов, конкурс социальной рекламы, оформление стенда.
- ✓ Работа в группах «Что от тебя зависит, а что нет».
- ✓ Научить детей постоять за свои права, не ущемляя достоинства других.
- ✓ Закрепление знаний детей о ЗОЖ – игра по станциям «Народная мудрость», «Загадки», «Что? Где? Когда?», «Площадь гигиены».

Второй блок: «Секреты здоровья» пропаганда здорового образа жизни; обобщить и закрепить знания о пищеварительной системе человека; о питательных веществах; знания о правилах питания человека.

Теоретическая часть:

- ✓ Довести до сведения детей, какую роль в жизни играет дыхательная гимнастика, релаксационное дыхание.
- ✓ Ознакомить детей с нормами и правилами гигиены, и о том, как не соблюдение гигиены влияет на здоровье.
- ✓ Побеседовать с детьми о гигиене питания.
- ✓ Рассказать, как свет влияет на зрение, о дефектах зрения, как сберечь зрение.
- ✓ Ознакомить с комплексом упражнений «гимнастика для глаз».

- ✓ Беседа совместно с медицинской сестрой о чистоте тела и закаливании. Прививать навыки воспитания в себе потребности в личной гигиене.
- ✓ Беседа о том, зачем нужны зубы, что нужно делать, чтобы зубы не болели и не портились, как сохранить и укрепить зубы.
- ✓ Беседа о целительных свойствах чистого воздуха, о личной и общественной гигиене. Рассказ о витаминах, в которых нуждается наш организм, в каких овощах и фруктах «живут» витамины.
- ✓ Беседа о том, откуда берутся простудные заболевания, воспаление дыхательных путей.
- ✓ Научить детей, как избежать утомления и переутомления. Беседа о том, как сберечь свой слух и о его раздражителях.
- ✓ Знакомство с основными санитарно-гигиеническими нормами и правилами, позволяющими сохранить и укрепить своё здоровье.

Практическая часть:

- ✓ Научить детей составлять свой индивидуальный режим питания.
- ✓ Оформление стенда «Правила правильного питания».
- ✓ Комплекс упражнений «гимнастика для глаз».
- ✓ Ролевая игра «Этикет приема пищи».
- ✓ Кроссворд «Витамины», тестирование «Что ты знаешь о витаминах».
- ✓ Практикум «Пищевая пирамида».
- ✓ Работа над проектами «Основа здорового питания», «Мой путь к здоровью».

Третий блок: «Профилактика детского травматизма» изучение правил дорожного движения, правил пожарной безопасности, правил поведения в быту, правил поведения в природе.

Теоретическая часть:

- ✓ Дорожное движение, дорожные знаки.
- ✓ Правильное движение пешеходов, участники дорожного движения.
- ✓ Виды транспортных средств.
- ✓ Элементы улиц и дорог.
- ✓ Правила перехода улиц и дорог.
- ✓ Довести до сведения детей какие ДТП бывают, как их избежать, как оказать первую помощь потерпевшему в аварии.
- ✓ Изучение правил пожарной безопасности.
- ✓ Правил поведения в быту.
- ✓ Научить оказывать первую помощь при солнечном ударе.
- ✓ Правила поведение при грозе.
- ✓ Правила поведения на воде.
- ✓ Правила безопасности в любую погоду.
- ✓ Выяснить, что такое обморожение, как его избежать.
- ✓ Научить оказывать первую помощь при переломах.
- ✓ Научить детей оказывать первую медицинскую помощь людям, терпящим бедствие на воде.

Практическая часть:

- ✓ Сюжетно-ролевая игра «Красный, желтый, зеленый».
- ✓ Правила перехода улиц и дорог.

- ✓ Защита проектов «Безопасный путь в школу».
- ✓ Экскурсии: по улицам села, на железнодорожную станцию.
- ✓ Отгадывание кроссвордов, просмотр презентаций, просмотр видеофильмов.
- ✓ Викторина «Моя безопасность», игра «Светофор здоровья»
- ✓ Тестирование: «Безопасность детей на дорогах», «Определение знаний пожарной безопасности», «Правила безопасного поведения в быту».
- ✓ Оформление стенда «Правила поведения на природе», «Памятка велосипедиста», «Правила поведения в случае пожара в доме».
- ✓ Оформление буклета «Правила дорожного движения».
- ✓ Разработка памятки «правила безопасности во время грозы».
- ✓ Конкурс рисунков «Правила поведения на воде».
- ✓ Как оказать первую медицинскую помощь при обморожении.

Четвертый блок: «Сделай свой выбор» ориентирован на профилактику наркомании, алкоголизма, курения, формированию негативного отношения к вредным привычкам.

Теоретическая часть:

- ✓ Сформировать у воспитанников представление об отрицательном влиянии курения на организм.
- ✓ Знакомство с компонентами табачного дыма, влияние курения на системы органов человека.
- ✓ Формирование устойчивого отрицательного отношения к курению.
- ✓ Определить последствия курения на организм человека.
- ✓ Формирование негативного отношения к злоупотреблению спиртными напитками.
- ✓ Закрепить знания детей о влиянии алкоголя и алкоголизма на людей.
- ✓ Пропаганда ЗОЖ, профилактика курения, алкоголизма, наркомании.
- ✓ Представление об опасности воздействия вредных привычек на организм человека.
- ✓ Познакомить воспитанников с последствиями употребления наркотических средств.
- ✓ Знакомство с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на здоровье.
- ✓ Иметь представление о возможных угрозах здоровью, поведении в опасных для жизни ситуациях.
- ✓ Научить детей противостоять любым зависимостям и тем людям, которые пытаются к ним приобщить.
- ✓ Знакомство с законами правовых норм и методами, предпринимаемых правительством против наркотиков.

Практическая часть:

- ✓ Анкета по выявлению вредных привычек, анкета «Дорога здоровья», тестирование «Предрасположен ли ты к наркотикам», анкетирование детей с целью выявления их отношения к ПАВ, диагностика «потребность в новых ощущениях».
- ✓ Интеллектуальная игра по профилактике вредных привычек «Слабое звено».
- ✓ Оформление информационного уголка «Осторожно, наркотики!».

- ✓ Конкурсы рисунков на тему: «Я выбираю жизнь», «Курение – это...», конкурс карикатуры, конкурсы плакатов.
- ✓ Игра «Мир без вредных привычек».
- ✓ Просмотр профилактических видеофильмов о вредных привычках, наркомании.

Пятый блок: «Спортивно-оздоровительная деятельность». Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков и психических процессов. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности; формированию умения работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций и на этой основе формулировать выводы. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.

Практическая часть:

Подвижные игры:

«Лапта», «Салки», «Казачьи разбойники»; «12 палочек»; «Прыжки в длину – выше, дальше, быстрее», игры с мячом; игра «Найди клад».

Игры типа перебежек и салок:

«Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки», «Паровозик», «Веселый бег», «Петушиный бой» и др.

Спортивные игры:

Теннис, футбол, бадминтон, пионербол, баскетбол.

Игры на сообразительность и внимание:

«Белки, орехи, шишки», «Земля, вода, огонь, воздух», «Правильно – неправильно», «Цветы» и др.

Игры с метанием в неподвижную и подвижную цель:

«Увернись от мяча», «Сильный бросок», «Космонавты», «Большой мяч», «Перехватчики» и др.

Эстафеты:

Организация и проведение эстафет:

Простая круговая эстафета, встречная эстафета, эстафета-поезд, эстафета с мячом, и др.

Шестой блок: «Движение – путь к здоровью» – направлен на формирование у детей представлений и знаний об одном из основных факторов здоровья – движении; способах достижения полноценного здоровья через организацию оптимального двигательного режима и физкультурно-оздоровительную, спортивную деятельность.

Теоретическая часть:

- ✓ Рассказать детям: что такое движение, почему необходимо двигаться? Возможна ли жизнь без движения? Как я двигаюсь? Почему я могу двигаться?

Как я управляю своим движением? Смысл координации движений. Основные характеристики движений: темп, ритм, амплитуда, сила.

- ✓ Как влияет движение на наш организм? Какие бывают движения? Гимнастика, подвижные игры, физический труд, их значение. Понятие о физической культуре, как она делает нас здоровыми, сильными, красивыми.
- ✓ Как выработать привычки к занятиям физической культурой и спортом? Если плохое настроение – надо идти в спортзал, на стадион. Каким образом физическая культура позволяет сделать жизнь долгой и интересной?
- ✓ Чему меня учат и как влияют на мой организм игры, гимнастические упражнения, спортивные упражнения, туризм? Удивительные качества человека: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Для чего они нужны?
- ✓ Равновесия. Зачем человеку сохранять равновесие? Когда человеку пришлось научиться сохранять равновесие? Как развить у себя это качество? Меры предосторожности.
- ✓ Прыжки. Виды прыжков. Кто прыгает дальше всех и выше всех? Техника прыжков. Место для прыжков. Как прыгать, чтобы не получить травму?
- ✓ Гимнастика – средство оздоровления и долголетия. Упражнения, входящие в гимнастику и их воздействия на организм. Гимнастика – друг сильных и помощник слабых. Виды гимнастики: спортивная, художественная, аэробика, фитнес.
- ✓ Игра – спутник человека с детства. Во что играли древние люди? Для чего нужны игры?
- ✓ Что такое туризм? Кто такие туристы? Виды туризма. Почему туризм полезен для человека?
- ✓ Сколько человеку надо двигаться, чтобы быть здоровым? Какие движения надо делать в течение дня?

Практическая часть:

- ✓ Минутка размышления «Возможна ли жизнь без движения?». Опыт «Темп, ритм и сила движения». Подвижные игры «Полоса препятствий».
- ✓ Минутка размышления «Какие движения полезны?» Подвижные игры «Мы спортсмены», «Затейники». Настольная игра «Спортивное лото».
- ✓ Оформление стенгазеты «Движение – это жизнь». Дидактическая игра «Полезно-вредно».
- ✓ Игровое упражнение «Дорожка следов». Дидактическая игра «Полезно-вредно». Катание на санках.
- ✓ Настольная игра «Азбука движений». Подвижная игра «Скок-поскок через грибок». Рисование «Любимые полезные движения».
- ✓ Работа на гимнастических комплексах. Знакомство с правилами для поддержания правильной осанки.
- ✓ Подвижные игры, Сюжетно-ролевые игры по желанию детей. Викторина «Будьте здоровы».
- ✓ Оформление стенгазеты «Мы на природе». Игры на свежем воздухе.
- ✓ Просмотр мультфильма «Матч-реванш». Экскурсия в спортивную школу.
- ✓ Дидактическая игра «Когда это бывает?». Настольная игра «Виды спорта».

**Содержание изучаемого курса
7-10 лет**

№ п/п	Дата (месяц)	Название раздела, темы	Форма занятий	Количество часов			Форма подведения итогов
				Всего	Теория	Практика	
I	Основы здоровья и ЗОЖ			16	6	10	Конкурс плакатов, проведение тестирования «Насколько здоровый образ жизни вы ведете?», анкета «Режим дня»
1	сентябрь	Анкета для обучающихся по ОЗОЖ	анкетирование	1	-	1	
2	сентябрь	«Утомление и переутомление»	упражнения на снятие усталости	1	-	1	
3	октябрь	«Рабочее место. Правила посадки. Правильная осанка»	Информационный семинар с игровыми элементами, упражнения на исправление осанки	1	-	1	
4	ноябрь	«Сон – лучшее лекарство»	Беседа	1	1	-	
5	декабрь	«Как овладеть своими чувствами и эмоциями»	Дискуссия	1	1	-	
6	январь	«Режим дня и здоровый организм», анкета «Режим дня»	Занимательный час, анкетирование	1	-	1	
7	февраль	«Здоровый образ жизни»	Конкурс плакатов	1	-	1	
8	февраль	«Как защитить себя от болезней»	Дидактическая игра	1	-	1	
9	март	«Уроки здоровья»	Викторина	1	-	1	
10	апрель	«Мы за ЗОЖ»	Ролевая игра	1	-	1	
11	май	«Свобода и ответственность»	Дискуссия	1	1	-	
12	май	«Мир против насилия и жестокости»	Беседа	1	1	-	
13	июнь	«Доброта в нас и вокруг нас»	Беседа	1	1	-	
14	июль	«О дружбе и друзьях»	Диспут	1	1	-	
15	август	«Путешествие на поезде «Здоровья»	Познавательно-игровая программа	1	-	1	
16	август	«За здоровый образ жизни!»	КВН	1	-	1	

II	Секреты здоровья			16	10	6	
1	сентябрь	«Режим питания»	Беседа	1	1	-	Оформление стенда «Правила правильного питания», проведение теста-анкеты «ваше здоровье»
2	сентябрь	«Твое здоровье, твоя гигиена»	Устный журнал	1	1	-	
3	октябрь	«Гигиена питания»	Рассказ	1	1	-	
4	ноябрь	«Правила правильного питания»	Оформление стенда	1	-	1	
5	декабрь	«Без света нет зрения. Цветощущения»	Лекторий	1	1	-	
6	январь	«Гигиена тела человека»	Беседа-игра	1	1	-	
7	июнь	«Секреты здорового питания»	Беседа- практикум	1	-	1	
8	февраль	«Здоров будешь – все добудешь!»	Конкурсная программа	1	-	1	
9	март	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Игровая программа	1	-	1	
10	апрель	«Утренняя зарядка»	Беседа	1	1	-	
11	апрель	«Учимся правильно дышать»	Беседа- практикум	1	1	-	
12	май	«Наши друзья – вода и мыло»	Лекторий	1	1	-	
13	июнь	«Чтобы зубы не болели»	Рассказ	1	1	-	
14	июль	«Осанка – стройная спина»	Беседа	1	1	-	
15	июль	«Самые полезные продукты»	Игра	1	-	1	
16	август	Обобщение по разделу. «Секреты здоровья»	Викторина	1	-	1	
III	Профилактика травматизма			21	10	11	
<i>Правила дорожного движения</i>							
1	сентябрь	«Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть»	Рассказ	1	1	-	Тест «Безопасность детей на дорогах»
2	октябрь	«Правосторонне е движение пешеходов по тротуарам»	Лекторий	1	1	-	
3	ноябрь	«Красный, жёлтый,	Сюжетно- ролевая игра	1	-	1	

		зелёный»					
4	ноябрь	«Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие»	Лекция	1	1	-	
5	декабрь	«Дорожные знаки»	Игра-путешествие	1	-	1	
6	январь	«Участники дорожного движения»	Беседа	1	1	-	
7	февраль	«Я велосипедист»	Лекция	1	1	-	
8	февраль	«Мы пешеходы»	Игра-путешествие	1	-	1	
9	март	«Виды транспортных средств»	Показ презентации	1	1	-	
10	апрель	«Правила перехода улиц и дорог»	Практикум	1	-	1	
11	май	«Безопасный путь в школу»	Проект	1	-	1	
12	октябрь	«Где можно играть»	Дискуссия	1	-	1	
Правила пожарной безопасности							
13	январь	«Огонь – друг или враг?»	Дискуссия	1	1	-	Тест для определения знаний пожарной безопасности
14	август	«Где дым, там и огонь»	Беседа	1	1	-	
15	март	«Спички детям – не игрушка»	Практикум	1	-	1	
Правила поведения в быту							
16	август	«Опасность у нас дома»	Презентация, кроссворд	1	-	1	Тест «Правила безопасного поведения в быту»
17	декабрь	«Безопасность при общении с домашними животными»	Беседа-практикум	1	-	1	
Правила поведения в природе							
18	июнь	«Если солнечно и жарко»	Беседа	1	1	-	Оформление стенда «Правила поведения на природе»
19	май	«Если на улице дождь и гроза»	Беседа-рассказ	1	1	-	
20	июнь	«Правила безопасности на воде»	Просмотр фильма	1	-	1	
21	июль	Обобщение по разделу «Моя безопасность»	Викторина	1	-	1	
IV	Сделай свой выбор			17	9	8	

1	сентябрь	Анкета по изучению отношения к курению	Проведение анкетирования	1	-	1	Анкета по выявлению вредных привычек, конкурс рисунков «Курение-это», конкурс рисунков «Я выбираю жизнь!»
2	сентябрь	«Курение – одна из вредных привычек»	Рассказ	1	1	-	
3	октябрь	«Мы в ответе за будущее»	Профилактическая беседа о ВИЧ	1	1	-	
4	ноябрь	«Коварная сигарета»	Диспут	1	1	-	
5	ноябрь	«Влияние алкоголя на организм человека»	Информационно-исследовательское занятие	1	1	-	
6	декабрь	«Зачем тебе это надо?»	Круглый стол	1	-	1	
7	январь	«Каково твоё мнение?»	Дискуссия о наркотиках	1	1	-	
8	январь	«Умей сказать нет»	Беседа – диалог	1	1	-	
9	февраль	«Курение-это»	Конкурс рисунков	1	-	1	
10	март	«Мир без вредных привычек»	Игра	1	-	1	
11	март	«Наркомания страшная болезнь»	Беседа	1	1	-	
12	апрель	«Тренинг здорового образа жизни»	Диалог	1	1	-	
13	апрель	«Скажи никотину – НЕТ!»	Познавательно-игровая программа	1	-	1	
14	май	«Сок-шоу»	Акция против курения и алкоголизма	1	-	1	
15	июнь	«Нет – вредным привычкам»	Видеоролик	1	1	-	
16	июль	«Я выбираю жизнь!»	Конкурс рисунков	1	-	1	
17	август	Участие в акциях, конкурсах, выставках, соревнованиях		1	-	1	
V	Спортивно-оздоровительная деятельность			12	-	12	
1	ежемесячно	Подвижные игры	Эстафеты, турниры, соревнования, подвижные игры, игры с	6	-	6	Проведение соревнований, турниров, эстафет.
2		Спортивные игры и эстафеты		6	-	6	

			мячом					
VI	Движение – путь к здоровью			14	9	5		
<i>Движение – свойство всего живого</i>								
1	сентябрь	«Возможна ли жизнь без движения? Как я двигаюсь?»	Беседа	1	1	-	Анкета «Активное движение – признак здорового образа жизни», подвижные игры, оформление стенгазеты «Движение – это жизнь»	
2	октябрь	«Что такое движение? Почему необходимо двигаться?»	Лекторий, минутка-размышление	1	1	-		
3	ноябрь	«Смысл координации движений. Основные характеристики движений: темп, ритм, амплитуда, сила»	Диспут, рассмотрение опыта	1	1	-		
4	ноябрь	«Полоса препятствий»	Подвижные игры	1	-	1		
<i>Физическая культура – кладовая жизни и источник здоровья</i>								
5	декабрь	«Гимнастика, подвижные игры, физический труд, их значение»	Беседа	1	1	-		
6	январь	«Какие движения полезны?»	Круглый стол, минутка размышление	1	1	-		
7	февраль	«Мы спортсмены», «Затейники»	Подвижные игры	1	-	1		
8	февраль	«Спортивное лото»	Настольная игра	1	-	1		
9	март	«Понятие о физической культуре, как она делает нас здоровыми, сильными, красивыми»	Лекторий	1	1	-		
<i>Физические упражнения – источник молодости, оптимизма и долголетия</i>								
10	апрель	«Как выработать привычки к занятиям физической культурой и спортом?»	Беседа	1	1	-		
11	май	«Если плохое настроение – надо идти в	Лекторий	1	1	-		

		спортзал, на стадион»					
12	май	«Каким образом физическая культура позволяет сделать жизнь долгой и интересной?»	Круглый стол	1	1	-	
13	июнь	«Полезно-вредно»	Дидактическая игра	1	-	1	
14	июль	«Движение – это жизнь»	Оформление стенгазеты	1	-	1	
Итого				96	44	52	

11 – 14 лет

№ п/п	Дата (месяц)	Название раздела, темы	Форма занятий	Количество часов			Форма подведения итогов
				Всего	Теория	Практика	
1	Основы здоровья и ЗОЖ			13	4	9	
1	сентябрь	«Как организовать свой отдых после уроков»	Беседа – размышление	1	1	-	Конкурс социальной рекламы «Мы выбираем ЗОЖ», проведение теста-анкеты «Мы за ЗОЖ»
2	октябрь	«Рекламно-технический прогресс и его влияние на здоровье человека»	Информационное сообщение с элементами беседы	1	1	-	
3	ноябрь	«Что от тебя зависит, а что нет»	Беседа	1	-	1	
4	декабрь	«Давление со стороны сверстников»	Ролевая игра	1	-	1	
5	январь	«Учись говорить «нет»	Игра	1	-	1	
6	февраль	«Гигиена воздуха, невидимые враги в воздухе»	Беседа	1	1	-	
7	март	«Мы выбираем ЗОЖ» (плакаты)	Конкурс социальной рекламы	1	-	1	
8	апрель	«Про витамины»	Конкурс-викторина	1	-	1	
9	май	«Скажи жизни - «ДА!»	Интерактивная игра	1	-	1	
10	июнь	«Чистота – залог здоровья!»	Игровая программа	1	-	1	
11	июль	«Ты – гражданин Отечества!»	Игра – викторина	1	-	1	

12	август	«Здоров будешь – все добудешь!»	Конкурсно-познавательная игра	1	-	1	
13	октябрь	«Знай свои права»	Программа по профилактике правонарушений	1	1	-	
II	Секреты здоровья			14	6	8	
1	сентябрь	«Гимнастика для глаз»	Беседа с показом, физкультминутки для глаз	1	-	1	Защита проекта «Основа здорового питания», тест «Наше здоровье в наших руках»
2	октябрь	«Гигиена тела. Закаливание»	Круглый стол	1	1	-	
3	ноябрь	«Этикет приема пищи»	Игровые ситуации	1	-	1	
4	декабрь	«Слух - большая ценность для человека»	Лекторий	1	1	-	
5	январь	«Самовоспитание в личной гигиене»	Дискуссия	1	1	-	
6	декабрь	«Овощи на твоём столе - обеспечат здоровье на 100 лет»	Познавательная программа	1	-	1	
7	январь	«Что такое стресс и как с ним справиться?»	Рассказ, практикум	1	1	-	
8	февраль	«Почему необходимо чистить зубы?»	Диалог	1	1	-	
9	март-май	«Основа здорового питания»	Работа над проектом	3	-	3	
10	июнь	«Очень вкусная еда, но не детская она»	Познавательная программа	1	1	-	
11	июль	«Откуда берутся «Грязнули»	Игра путешествие	1	-	1	
12	август	Обобщение по разделу. «Секреты здоровья»	Игра	1	-	1	
III	Профилактика травматизма			18	10	8	
Правила дорожного движения							
1	сентябрь	«Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка»	Беседа	1	1	-	Проведение викторины, Оформление стенда «Памятка велосипедиста»
2	сентябрь	«Светофор и его виды»	Презентация	1	1	-	

3	октябрь	«Элементы улиц и дорог»	Экскурсия	1	-	1	
4	октябрь	«Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса»	Презентация	1	1	-	
5	ноябрь	«Дорожные знаки»	Викторина	1	-	1	
6	декабрь	«Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке»	Лекторий	1	1	-	
7	январь	«Правила перехода улиц и дорог».	Сюжетно-ролевая игра	1	-	1	
8	июнь	«Причины ДТП»	Дискуссия	1	1	-	
9	февраль	«Памятка велосипедиста»	Оформление стенда	1	-	1	
Правила пожарной безопасности							
10	июль	«Чтобы огонь не причинил вреда»	Лекция	1	1	-	Оформление стенда
11	апрель	«Правила поведения в случае пожара в доме»	Оформление стенда	1	-	1	«Правила поведения в случае пожара в доме»
Правила поведения в быту							
12	март	«Как уберечься от поражения электрическим током»	Беседа	1	1	-	Оформление стенда
13	август	«Если ты ушибся или порезался»	Сюжетно-ролевая игра	1	-	1	«Правила поведения в быту»
14	май	«Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело»	Тематическая беседа с мед. сестрой	1	1	-	
Правила поведения в природе							
15	декабрь	«Правила безопасности в любую погоду. Гололед»	Лекторий	1	1	-	
16	январь	«Как уберечься от мороза»	Беседа	1	1	-	Конкурс рисунков
17	июнь	«Правила поведения на воде»	Конкурс рисунков	1	-	1	«Правила поведения на воде»
18	июль	Обобщение по разделу. «Светофор здоровья»	Игра	1	-	1	
IV	«Сделай свой выбор»			19	5	14	
1	сентябрь	«Что ты знаешь об алкоголе и	Беседа	1	1	-	Конкурс карикатуры

		алкоголизме»					«Вредные привычки», оформление информационного уголка «Осторожно, наркотики!», анкетирование детей с целью выявления их отношения к ПАВ, конкурс плакатов «Наркомания – это вред», тест для подростков: «Предрасположен ли ты к наркотикам?»
2	сентябрь	«Жизнь без вредных привычек – это реально»	Информационно-исследовательское занятие	2	1	1	
3	октябрь	«Слабое звено»	Интеллектуальная игра	1	-	1	
4	июнь	«Вредные привычки»	Конкурс карикатуры	1	-	1	
5	ноябрь	«Говорим здоровью – ДА!»	Видеолекторий о вреде никотина	1	1	-	
6	июль	«Полезные или вредные жвачки, газированные напитки, безалкогольные энергетики»	Познавательная тематическая беседа	1	1	-	
7	январь	«Скажем «НЕТ» модным привычкам»	Ток-шоу для старшеклассников	1	-	1	
8	декабрь	«Предрасположен ли ты к наркотикам?»	Тест для подростков	1	-	1	
9	февраль	«Осторожно, наркотики!»	Оформление информационного уголка	1	-	1	
10	март	«Наркомания – это вред».	Конкурс плакатов	2	-	2	
11	апрель	«Человек без вредных привычек – это человек будущего»	Интерактивная игра	1	-	1	
12	август	«Как противостоять вредным привычкам?»	Диспут	1	1	-	
13	май	Анкетирование детей с целью выявления их отношения к ПАВ.	Анкетирование	1	-	1	
14	в течение года	Участие в акциях, конкурсах, выставках, соревнованиях	Акции, конкурсы, выставки, соревнования	4	-	4	
V	Спортивно-оздоровительная деятельность			16	-	16	Проведение соревнований, турниров, эстафет.
1	ежемесячно	Подвижные игры.	Эстафеты, турниры, соревнования, подвижные игры, игры с	8	-	8	
2		Спортивные игры и эстафеты.		8	-	8	

			мячом				
VI	Движение – путь к здоровью			16	7	9	
Какие бывают движения?							Анкета «Движение – это жизнь», подвижные игры
1	сентябрь	«Чему меня учат и как влияют на мой организм игры, гимнастические упражнения, спортивные упражнения?»	Беседа	1	1	-	
2	ноябрь	«Удивительные качества человека: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Для чего они нужны?»	Лекторий	1	1	-	
3	октябрь	«Дорожка следов.	Игровое упражнение	1	-	1	
4	декабрь	«Полезно-вредно».	Дидактическая игра	1	-	1	
5	декабрь, январь, февраль	Катание на санках	стадион, каток, горка (при наличии)	5	-	5	
Самые древние виды движений человека							
8	ноябрь	«Какие движения лечат?»	Беседа	1	1	-	
9	февраль	«Азбука движений»	Настольная игра	1	-	1	
10	апрель	«Зачем человеку сохранять равновесие?»	Дискуссия	1	1	-	
11	май	«Любимые полезные движения»	Рисование	1	-	1	
12	январь	«Как правильно прыгать?»	Беседа	1	1	-	
Гимнастика – путь к здоровью, красоте и гармоничности							
13	май	«Гимнастике как вид спорта»	Беседа	1	1	-	
14	декабрь	«Гимнастика – друг сильных и помощник слабых. Виды гимнастики: спортивная,	Дискуссия	1	1	-	

		художественная, аэробика, фитнес»				
Итого				96	32	64

15-18 лет

№ п/ п	Дата (месяц)	Название раздела, темы	Форма занятий	Количество часов			Форма подведения итогов
				Всег о	Теори я	Практ ика	
I	Основы здоровья и ЗОЖ			12	6	6	
1	сентябрь	«Гигиена жилища»	Беседа – размышление	1	1	-	Конкурс плакатов по пропаганде здорового образа жизни «Я выбираю жизнь!», оформление стенда «Мы за ЗОЖ», анкетирование
2	октябрь	«Средства массовой информации и здоровье»	Диалог	1	1	-	
3	ноябрь	«Объединение »	Беседа, дискуссия	1	1	-	
4	ноябрь	«Как уберечь себя от несчастья»	Практикум	1	-	1	
5	декабрь	«Режим дня – залог твоего здоровья»	Познавательная программа	1	-	1	
6	январь	«Правовая встреча»	Тематическая программа	1	1	-	
7	февраль	«Знай свои права»	Информационно- познавательная игра по профилактике правонарушений	1	-	1	
8	март	«Я выбираю жизнь!»	Конкурс плакатов по пропаганде здорового образа жизни	1	-	1	
9	апрель	«Школа хороших манер»	Игра – викторина	1	-	1	
10	май	«Настроение в школе и дома»	Круглый стол	1	1	-	
11	июнь	«Поведение в школе»	Лекторий	1	1	-	
12	июль- август	«Мы за ЗОЖ»	Оформление стенда	1	-	1	
II	Секреты здоровья			14	4	10	
1	сентябрь	«Органы дыхания»	Беседа	1	1	-	Защита проекта по теме «Мой путь к здоровью», тест «Что ты знаешь о витаминах», обобщающая
2	октябрь	«Ритм жизни. Утомление и отдых»	Информационное сообщение	1	1	-	
3	ноябрь	«Поцеди свой слух»	Диалог	1	1	-	
4	декабрь	«Фрукты – лучшие	Познавательно- игровая	1	-	1	

		продукты»	программа				игра «По тропе здоровья»
5	апрель	«Что ты знаешь о витаминах»	кроссворд, тест	1	-	1	
6	январь	«Как избежать отравлений»	Игровая программа	1	-	1	
7	февраль	«Путешествие в волшебную страну «Витаминию»	Игровая программа	1	-	1	
8	март	«Глаза – главные помощники человека»	Презентация	1	1	-	
9	май-июль	«Мой путь к здоровью»	Работа над проектом	5	-	5	
10	август	Обобщение по разделу. «По тропе здоровья»	Игра	1	-	1	
III	Профилактика травматизма			15	7	8	
<i>Правила дорожного движения</i>							
1	ноябрь	«В стране дорожных знаков»	Игра-путешествие	1	-	1	Защита проекта «Безопасный путь домой», оформление буклета «Правила дорожного движения»
2	декабрь	«Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрестке»	Лекторий	1	1	-	
3	январь	«Элементы улиц и дорог: дорожная разметка»	Беседа	1	1	-	
4	февраль	«Правила перехода улиц и дорог»	Практикум	1	-	1	
5	апрель	«Железнодорожный переезд»	Экскурсия	1	-	1	
6	август	«Детский дорожно-транспортный травматизм»	Тематическая беседа	1	1	-	
7	сентябрь-октябрь	«Безопасный путь»	Работа над проектом	1	-	1	
8	январь	«Школа светофорных наук»	Игра	1	-	1	
<i>Правила пожарной безопасности</i>							
9	май	«Как вести себя во время пожара»	Просмотр фильма	1	1	-	Проведение викторины «Азбука пожарной
10	февраль	«Азбука	Викторина	1	-	1	

		пожарной безопасности»					безопасности»
Правила поведения в быту							
11	март	«Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе»	Диалог	2	1	1	
Правила поведения в природе							
12	май	«Как уберечься от ушибов и переломов»	Беседа	1	1	-	Памятка «Правила безопасности во время грозы»
13	июнь	«Как уберечься от укусов насекомых»	Беседа	1	1	-	
14	июль	Обобщение по разделу. «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	Игра	1	-	1	
IV	«Сделай свой выбор»			15	6	9	
1	сентябрь	«Давайте задумаемся»	Беседа	1	1	-	Анкета «Дорога здоровья», диагностика «Потребность в новых ощущениях», конкурс рисунков, посвященный Дню борьбы со СПИДом
2	октябрь	«Дорога здоровья»	Анкетирование	1	-	1	
3	июнь	«Наркотики»	Диалог	1	1	-	
4	ноябрь	«Преступность несовершеннолетних и наркомания»	Информационное сообщение	1	1	-	
5	декабрь	«Потребность в новых ощущениях»	Диагностика	1	-	1	
6	январь	«Наш стиль – здоровый образ жизни»	Практическое занятие по профилактике вредных привычек	1	-	1	
7	июль	«Говорим здоровью – ДА!»	Видеолекторий о вреде никотина и алкоголя	1	1	-	
8	февраль	«Нет вредным привычкам»	Видеолекторий	1	1	-	
9	март	«Предупрежден – значит защищен»	Тематическая беседа	1	1	-	
10	май	ко Дню борьбы со СПИДом	Конкурс рисунков	2	-	2	

11	в течение года	Участие в акциях, конкурсах, выставках, соревнованиях		4	-	4		
V	Спортивно-оздоровительная деятельность			16	-	16		
1	ежемесячно	Спортивные игры и эстафеты.	Эстафеты, турниры, соревнования, подвижные игры, игры с мячом	8	-	8	Проведение соревнований, турниров, эстафет.	
2		Подвижные игры.		8	-	8		
VI	Движение – путь к здоровью			24	6	18		
<i>Игры – не только забава, но и здоровье</i>								
1	сентябрь	«Игра – спутник человека с детства. Во что играли древние люди?»	Лекторий	1	1	-	Оформление стенгазеты «Мы на природе»	
2	сентябрь	Сюжетно-ролевые игры	Сюжетно-ролевые игры	1	-	1		
3	октябрь	«Будьте здоровы»	Викторина	1	-	1		
4	октябрь	«Для чего нужны игры?»	Беседа	1	1	-		
<i>Туризм</i>								
6	ноябрь	«Виды туризма. Почему туризм полезен для человека?»	Рассказ	1	1	-		
7	декабрь	«Что такое туризм и кто такие туристы?»	Беседа	1	1	-		
8	август	«Мы на природе»	Оформление стенгазеты	2	-	2		
9	в течение года	Игры на свежем воздухе		10	-	10		
<i>Мой друг – Спорт</i>								
10	декабрь	«Что такое спорт? Почему полезно заниматься спортом? Виды спорта»	Дискуссия	1	1	-		
11	январь	«Матч-реванш»	Просмотр мультфильма	1	-	1		
12	февраль	«Сколько человеку надо двигаться,	Беседа	1	1	-		

		чтобы быть здоровым? Какие движения надо делать в течение дня?»				
<i>Двигательный режим</i>						
13	февраль	Экскурсия в спортивную школу	Экскурсия	1	-	1
14	март	«Когда это бывает?»	Дидактическая игра	1	-	1
15	май	«Виды спорта»	Настольная игра	1	-	1
Итого:				96	29	67

Условия реализации программы

Методы работы: практический, наглядный, словесный, иллюстративно-демонстрационный, логический, гностический.

Дидактическое и техническое оснащение:

Дидактический материал: карточки с заданиями, карточки-опоры, настольная игра «Виды спорта», настольная игра «Азбука движений», дидактическая игра «Полезно-вредно», настольная игра «Спортивное лото», плакаты, игрушки, соответствующая специальная детская литература, видео подборка материала, подборка презентаций.

Материально-техническое оснащение занятий: компьютер, проектор, экран, магнитная доска, магниты, музыкальный центр, ватманы, альбомы для рисования, цветные карандаши, гуашь, акварель, теннисный стол, принадлежности к игре в дартс, мячи (футбольный, волейбольный), санки.

Формы реализации программы:

- ✓ познавательно-игровая программа; конкурсная программа; игровая программа; информационно-исследовательское занятие;
- ✓ тематическая беседа; лекция; лекторий; информационное сообщение;
- ✓ диспут; дискуссия; беседа-игра; беседа-практикум; беседа-рассказ;
- ✓ круглый стол; игровая ситуация; ток-шоу;
- ✓ профилактическое занятие; практическое занятие; практикум;
- ✓ деловая игра; дидактическая игра; ролевая игра; сюжетно-ролевая игра; игра-путешествие; настольная игра; конкурсно-познавательная игра; интерактивная игра;
- ✓ развлекательные программы; занимательный час;
- ✓ конкурсы; викторины; КВН; конкурс-викторина;
- ✓ конкурсы рисунков; оформление стендов; выставки;
- ✓ анкетирование, тестирование, диагностика;
- ✓ презентации; проект; кроссворд; просмотр видеофильма;
- ✓ информационный семинар; устный журнал;
- ✓ Акция;
- ✓ Соревнования; эстафеты; подвижные игры; турпоход;

Технологии, методы и приемы. Особенности реализации.

В обобщенном виде применительно к здоровье-созидающему воспитанию необходимо сочетать образовательные технологии, здоровье сберегающие технологии, методы и приемы воспитания. Выделим следующие технологии и методы:

- *Личностно-ориентированные технологии*, которые предполагают партнерство, равные права всех участников, субъект-субъектные отношения, благоприятный психологический климат, обращение к субъектному опыту, нацеленность на формирование личностной позиции, опыта самопознания, адекватной самооценки, создание «ситуации успеха» и др.
- *Интерактивные технологии*, которые предполагают диалог, обсуждение, открытость позиций, мнений и их без оценочное принятие.
- *Информационно-компьютерные технологии* - использование мультимедийного оборудования, наличие презентаций, поиск и использование дополнительных материалов из Интернета и др. Эти технологии позволяют проводить мероприятия в интерактивном режиме, представлять информацию сжато, корректно, мобильно и т.п.
- *Здоровьесберегающие технологии* - использование арт-терапии (музыка, изобразительное искусство), подбор и выполнение упражнений, направленных на укрепление физического и психического здоровья (дыхательные, ритмические, профилактические, релаксационные и др.) с обязательным соблюдением принципа «Не навреди!».
- *Игровые технологии*, которые реализуются в игровых формах некоторых занятий, в игровых примерах, заданиях игрового характера, в игровых сюжетах и образах, в разнообразных мероприятиях игровой формы, в деловых играх, играх-шоу.
- *Методы воспитательного воздействия* - этические и проблемные беседы, примеры, убеждение, разъяснение, воспитывающие ситуации, ситуации выбора.
- *Использование практических методов* - проведение тренинговых заданий (Умей сказать: «Нет», «Если бы все было по-другому», «Я в ситуации стресса» и т.п.).
- *Методы диагностики* - они присутствуют в большинстве мероприятий в явном (тест, анкета, диагностическое задание) или скрытом вариантах (когда ребенок по ходу мероприятия получает знания о своих возможностях, способностях, знаниях или умениях).

Формы проверки знаний

Знания, умения и навыки будут отслеживаться на начало реализации программы в середине и в конце года изучения программы, с использованием диагностических методик, опросов, тестов, игровых форм, работы и внешних показателей успешности воспитанников.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- ✓ журнал посещаемости
- ✓ материал анкетирования
- ✓ материал тестирования
- ✓ конкурс рисунков

- ✓ конкурс плакатов
- ✓ оформление стендов, стенгазет
- ✓ разработка памяток, буклетов
- ✓ защита проектов

Оценочные материалы (Перечень диагностических методик)

Анкеты:

- ❖ Анкета «Отношение к своему здоровью». Автор Тихомиров С. В.
- ❖ Анкета по выявлению вредных привычек
- ❖ Анкетирование детей с целью выявления их отношения к ПАВ
- ❖ Анкета «Дорога здоровья»
- ❖ Анкета «Режим дня»
- ❖ Анкета «Активное движение – признак здорового образа жизни»
- ❖ Анкета «Движение – это жизнь»

Диагностика:

- ❖ Диагностика «Потребность в новых ощущениях» М. Цукерман

Тесты:

- ❖ Тест-анкета «Насколько здоровый образ жизни вы ведете?»
- ❖ Тестирование «Ваше здоровье»
- ❖ Тест «Безопасность детей на дорогах»
- ❖ Тест для определения знаний пожарной безопасности
- ❖ Тест «Правила безопасного поведения в быту»
- ❖ Тест-анкета «Мы за ЗОЖ»
- ❖ Тест «Наше здоровье в наших руках»
- ❖ Тест для подростков «Предрасположен ли ты к наркотикам?»
- ❖ Тест «Что ты знаешь о витаминах»

Литература:

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Байер, К., Шейнберг, Л. Здоровый образ жизни.-М.1997.
4. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании: Методическое пособие – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008
5. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008
6. Беренич И., Голубева Т. Жизнь в гармонии с природой и собой//Здоровье детей, 2006. №8.
7. Бобылёва И.А. Социальная адаптация выпускников интернатных учреждений. - М.,2007.
8. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
9. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. - М.,1956.
10. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя – М.: Просвещение, 2011.
11. Дрынов, И.Д. «ВИЧ не передается через дружбу. Оставайтесь людьми». Москва: Фокус-Медиа, 2008. - 16с.-С.5-10
12. Касаткин, В.Н. Педагогика здоровья. – М., 1999.
13. Марченко Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе. <http://www.openclass.ru/dig-resource/86743>
14. Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>
15. Правила безопасного поведения в быту. <http://theobg.by.ru/bit.htm>
16. Правила поведения на природе. <http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22087/>
17. Робенберг Р. Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья. Пер. с англ.- М.: физкультура и спорт, 1991.
18. Соколов Я.В., Миньковский Г.М. Ответственность за правонарушения. - М.: Гражданин, 1995.
19. Соколов Ю.Е. Книга знаний для детей. - М.: ООО Астрель, 2001.
20. Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. – СПб.: ИД «М и М», 1998.
21. Ткачук, М. «Влияние положительных эмоций на здоровье школьников»// «Воспитание школьника». - Москва, 2007-№9
22. Уникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. - М.,1999.
23. Формирование здорового образа жизни. / авт.-сост. Т.И. Магамедова, Л.Н. Канищева, - Волгоград: Учитель, 2007.

24. Шилова Т.А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе. - М.: Айрис-пресс, 2004.
25. Шилова Т.А. Психолого-педагогические проблемы воспитания несовершеннолетних. //Психология и педагогика в образовательной и социальных сферах. - М.: МГУС СТИ, 2002.
26. Шилова Т.А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации детей и подростков. - М.: Айрис-пресс, 2005.
27. Энциклопедия для детей. Том 18 Человек 4.2. Архитектура души. М.: Авантаж, 2002.
28. Большая детская энциклопедия. — М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002
29. Мансурова, СЕ. Здоровье человека и окружающая среда: Элективный курс / СЕ. Мансурова, О.А. Шклярова. — М.: СПб.: Виктория плюс, 2006.
30. Потапова, Л.М. Детям о природе. Экология в играх для детей 5—10 лет: популярное пособие для родителей и педагогов / Л.М. Потапова. — Ярославль: Академия развития; Академия Холдинг,
32. Дурейко, Л.И. Природа и здоровье. Подготовительный класс: учеб. - метод. пособие для учителей. — 3-е изд. / Л.И. Дурейко. — Минск: Тесей, 2003.
33. Конюшко, В.С. Природа служит человеку / В.С. Конюшко, СЕ. Повлюченко. — Минск: Народная асвета.
34. Кудян, А.Н. Хозяйке о продуктах питания / А.Н. Кудян. — Минск : Ураджай, 1978.
35. Мурох, В.И. Целебные напитки / В.И. Мурох, Л.И. Сокольников, — 2-е изд. — Минск: Полымя, 1986. — 158 с.
36. Обухова Л. А.; Лемяскина Н. А. Уроки здоровья. -- Воронеж, 1999.
37. Богданов ГЛ. Школьникам — здоровый образ жизни. М.: Физкультура и спорт, 1989.
38. Кучма В.Р., Барсукова Н.К., Храмцов П.И. Приоритетные направления формирования ценности здоровья и здорового образа жизни современных подростков. Вестник образования № 18, 2004.
39. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методика развития, М.: Терра-спорт, 2000
40. Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми. - М.: Асар, 1999.
41. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра. С.-П.: Акцидент, 1997.
42. Зайцев Г. Уроки Айболита. С.- П.: Акцидент, 1997.
43. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. Просвещение, 2003.

