МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКООГО КРАЯ

Краевое государственное казенное учреждение
«Центр содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей г. Дальнереченска имени Героя Советского союза Д. В. Леонова»

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол №5
от 30.08. 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор КГКУ
«Центр содействия
семейному устройству
г. Дальнереченска имени
Героя Советского Союза
Д. В. Леонова»

_____ С. А. Шаталова
«31» ____08____2023 г.

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Здоровый образ жизни (ЗОЖ))

Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составила:
Воспитатель
Дзёмина Н.Н.

г. Дальнереченск
2023 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы.

Проблема здорового образа жизни в современном обществе – это одна из самых актуальных проблем. Она требует к себе особого внимания, касаясь детей и подростков.

Здоровый образ жизни воспитанника – это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной учёбы, семейной жизни и работы.

На сегодняшний день жизнь ставит новую задачу – формировать у детей и подростков убеждённость в необходимости ведения здорового образа жизни. Проблемы физического здоровья важны и актуальны, иными словами, здоровью надо учить, поэтому этой проблеме надо уделять большое внимание.

Направленность программы.

Данная рабочая программа по формированию здорового образа жизни создана для воспитанников КГКУ «ЦССУ г. Дальнереченска имени Героя Советского союза Д. В. Леонова» от 7 до 16 лет на основе нормативно правовых актов, в частности, Конституции Российской Федерации от 12 декабря 1993 года, Конвенции по правам ребёнка, принятой от 29 ноября 1989 г.

Она направлена на обучение детей и подростков здоровому образу жизни и их воспитанию, учитывая физиологические, в том числе возрастные, и психологические особенности в рамках социального и спортивно-оздоровительного направлений.

Формирование убеждённости и потребности в здоровом образе жизни должно вестись легко и незаметно, то есть ненавязчиво, но всегда с искренней заинтересованностью и удовольствием со стороны как взрослого, так и ребёнка.

Уровень освоения – базовый, поскольку составлен для обучающихся на основе основного общего образования.

Отличительные особенности заключаются в условии её реализации – круглосуточное пребывание воспитанников в учреждении, что позволяет проводить занятия и подготовку к ним в удобное как для детей, так и для воспитателя время, используя дифференцированный подход к каждому воспитаннику, учитывая его способности умственного развития и эмоционально – психологическое состояние.

Данная программа обеспечивает формирование культуры здорового образа жизни через непосредственно воспитательную деятельность, которая в свою очередь обеспечивает включение детей в разные виды деятельности.

Адресат программы – воспитанники КГКУ «ЦССУ г. Дальнереченска имени Героя Советского союза Д. В. Леонова» от 7 до 16 лет.

Особенности организации воспитательного процесса:

- все воспитанники ЦССУ
- режим занятий – 1 раз в неделю
- продолжительность занятий 15-30 минут, еженедельно, каждую среду 38 недель, с учётом возрастных особенностей учащихся и требований санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, то есть формирование здорового образа жизни участников образовательного процесса и ценностного отношения к здоровью.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью.
2. Усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением.
3. Стимулирование открытости при разговоре о вредных привычках.

Развивающие:

1. Развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды.
2. Развитие познавательных психических процессов (восприятие, воображение, мышление, память и речь).
3. Развитие элементарных представлений о структуре и функциях тела.

Обучающие:

1. Систематизация знаний о правилах питания и личной гигиене.
2. Обучение навыкам ориентации в экстремальных ситуациях.
3. Обогащение словарного запаса ребёнка терминами из области анатомии и физиологии человека.

Содержание учебного плана 1 года обучения

Блок 1: Здоровье – богатство на все времена. (9 занятий)

Блок 2: Личная гигиена. (7 занятий)

Блок 3: Питание и здоровье. (4 занятий)

Блок 4: Азбука безопасности. (9 занятий)

Блок 5: Вредные привычки – враг человеческого организма. (8 занятий)

1.3. Содержание программы

Учебный план на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество занятий		
		Всего	Теория	Практика
Вводный	Тестирование	1	-	1
1	Здоровье – богатство на все времена.	9	8	1
2	Личная гигиена.	7	3	4
3	Питание и здоровье.	4	4	-
4	Азбука безопасности.	9	6	3
5	Вредные привычки – враг человеческого организма.	8	7	1
Итоговый	Тестирование	1	-	1
	Итого:	**39**	**28**	**11**

Календарно тематическое планирование программы ЗОЖ

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения
1	Вводная диагностика	1	6.09.2023	6.09.2023

Блок 1: Здоровье – богатство на все времена.

1	Беседа «Что такое ЗОЖ?».	1	13.09.2023	13.09.2023
2	Беседа «Зачем соблюдать режим дня?».	1	20.09.2023	20.09.2023
3	Дискуссия «В здоровом теле – здоровый дух».	1	21.09.2023	21.09.2023
4	Беседа «Как организовать свой отдых после уроков».	1	27.09.2023	27.09.2023
5	Диспут «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний у детей».	1	4.10.2023	4.10.2023
6	Беседа «Чистый дом – залог здоровья».	1	11.10.2023	11.10.2023
7	Беседа «Вредные привычки и их последствия».	1	18.10.2023	18.10.2023
8	Анкетирование Приложение№1	1	25.10.2023	25.10.2023

Блок 2: Личная гигиена. – 7 занятий.

9	Беседа «Средства личной гигиены».	1	1.11.2023	1.11.2023
10	Беседа «Правила личной гигиены»	1	8.11.2023	8.11.2023
11	Беседа «Гигиена одежды и обуви».	1	15.11.2023	15.11.2023
12	Практикум «Правила ухода за ногтями и кожей рук».	1	22.11.2023	22.11.2023
13	Практикум «Хранение и уход за предметами личной гигиены».	1	29.11.2023	29.11.2023
14	Практикум «Гигиена зубов и полости рта».	1	6.12.2023	6.12.2023
15	Практикум «Мои верные друзья – щётка, паста и вода».	1	13.12.2023	13.12.2023

Блок 3: Питание и здоровье.

16	Дискуссия «Как правильно есть?».	1	20.12.2023	20.12.2023
17	Беседа «Самые полезные продукты».	1	27.12.2023	27.12.2023
18	Диспут «Вредная еда».	1	3.01.2024	3.01.2024
19	Беседа «Для чего нужны витамины?».	1	10.01.2024	10.01.2024

Блок 4: Азбука безопасности.

20	Беседа «Загрязнение воздуха в помещении»	1	17.01.2024	17.01.2024
21	Беседа «Осторожно гололед, помощь при травмах».	1	24.01.2024	24.01.2024
22	Беседа «Сколиоз и причины возникновения»	1	31.01.2024	31.02.2024
23	Практикум «Зарядка для глаз»	1	7.02.02024	7.02.2024
24	Диспут «Детский зимний травматизм».	1	14.02.2024	14.02.2024
25	Практикум. «Как правильно дышать на морозе».	1	21.02.2024	21.02.2024
26	«Солнце, его вред и польза».	1	28.02.2024	28.03.2024
27	Диспут «Своевременная смена сезонной одежды».	1	6.03.2024	6.03.2024
28	Практикум «Первая помощь»	1	13.03.2024	13.03.2024
29	Диспут «Польза физкультуры»	1	20.03.2024	20.03.2024
30	Беседа «Чистые руки – залог здоровья»	1	27.03.2024	27.03.2024

Блок 5: Вредные привычки – враг человеческого организма.

31	Беседа «Полезный разговор о вредных привычках».	1	3.04.2024	3.04.2024
32	Беседа «Курение и статистика».	1	10.04.2024	10.04.2024
33	Беседа «Социальный вред алкоголизма».	1	17.04.2024	17.04.2024
34	Беседа «Наркомания - знак беды». Как защитить себя от наркотиков»	1	24.04.2024	24.04.2024
35	Видео лекторий «Электронная сигарета – польза или вред».	1	1.05.2024	1.05.2024

36	Беседа «Мы против СПИДа»	1	8.05.2024	8.05.2024
37	Беседа «Инфекционные заболевания и для чего нужны прививки».	1	15.05.2024	15.05.2024
38	. Анкетирование «Вредные привычки и их влияние».	1	22.05.2024	22.05.2024
39	Итоговая диагностика	1	29.05.2024	29.05.2024

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека

2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.

3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми

2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье

3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность

4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты:

1.Воспитанники смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

2.Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;

3.Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;

4.Влияние факторов риска на здоровье человека;

5.Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;

6.Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;

7.Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

8.Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

9.Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем;

10.Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

11.Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей;

12.Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Занятия проходят раз в неделю (каждую среду) в кабинете самоподготовки.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- компьютер, интерактивная доска, тесты, анкеты и интернет-источники.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Форма аттестации проходит в виде анкетирования и тестирования.

Входной контроль – сентябрь.

Промежуточный контроль – декабрь.

Итоговый контроль – май.

Формы контроля могут быть следующими:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога;
- устный и письменный опрос;
- выполнение тестовых заданий;
- соревнование;
- презентация проектов.

Возможные формы фиксации результатов:

- протокол результатов анкетирования и тестирования воспитанников;
- бланки тестовых заданий по темам программы;
- фотографии участия в соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- аналитическая справка;
- дневник наблюдений;
- материал анкетирования и тестирования;
- методическая разработка;
- фото.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дрибинский П. Воспитание ценностного отношения к здоровью // Воспитание школьников. 2008. N 8. С 28-33.
2. Приходько И. Гигиена детей и подростков: уч. пособие. Изд-во Феникс, 2010.
3. Лифляндский В. Новейшая энциклопедия здорового питания. Спб: Изд-во Нева, 2004.
4. Алексеев Д. Вредные привычки, их негативное воздействие. М: 2003.
5. Адылова Н. Особенности формирование здорового образа жизни среди населения [Электронный ресурс] // URL: https://moluch.ru/archive/91/19829/ (дата обращения 26.01.2022).

Приложение 1

Анкета для выявления знаний учащихся о ЗОЖ.

1. Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?

1. Нужно заниматься спортом
2. Нужно закаляться
3. Есть фрукты, овощи
4. Нужно не болеть
5. Быть здоровым

2. Что ты знаешь о своем здоровье?

1. Мое здоровье: Отличное
2. Не очень хорошее
3. Удовлетворительное

3. Как часто ты болеешь?

1. Часто болею
2. Иногда болею
3. Никогда не болею

4. Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?

1. Пропусков нет
2. Пропуски каждый месяц
3. Пропуски 1 раз в год

5. Делаешь ли ты утром физическую зарядку?

1. Нет
2. Да
3. Иногда

6. Как ты занимаешься на уроках физкультуры?

1. С полной отдачей
2. Лишь бы не ругали

3. Без желания

7. Занимаешься ли ты спортом?

1. В спортивной школе
2. В других учреждениях
3. В школьной секции
4. Нигде

8. Чувствуешь ли усталость после уроков?

1. Очень устаю
2. Всегда
3. Иногда
4. Не очень устаю

9. Как часто ты употребляешь фрукты и овощи в пищу?

1. Каждый день
2. Через день
3. Раз в неделю
4. Не употребляю

10. Сколько раз в день ты чистишь зубы?

1. Один раз
2. Два раза
3. Ни разу

11. Как часто ты делаешь уборку в своей комнате?

1. Два раза в день
2. Один раз в день
3. Один раз в неделю
4. Один раз в месяц

12. Сколько времени в день проводишь за компьютером или в телеоне?

1. 1 час
2. 2 часа
3. Больше 3 часов
4. Не сижу за компьютером

Приложение 2

Анкета «Вредные привычки. Как им противостоять?»

Инструкция: ответьте на вопросы анкеты.

Ваш пол_____
Возраст_____

1. Считаете ли вы серьезной проблему получения школьниками, студентами, молодежью информации о влиянии различных вредных привычек на организм (свой и окружающих)?

2. Как вы считаете, обладаете ли вы достаточной информацией о реальном действии на организм наркотических средств, табака, алкоголя и мерах профилактики, борьбы и лечения? Источник поступления сведений:

А) школьное и студенческое образование
Б) пресса и телевидение
В) общение со сверстниками или укажите другой источник

3. Что вы считаете вредными привычками? (перечислить)

5. Какая (какие) из вредных привычек, на ваш взгляд, является наиболее вредной и почему? (обосновать ответ)

6. Назовите наиболее распространенную вредную привычку среди ваших знакомых и назовите причины, на ваш взгляд, являющиеся основой возникновения этой привычки.

7. Как вы относитесь к наличию вредных привычек у своих близких и друзей?

8. Влияет ли на продолжение дружеских отношений факт приема наркотиков вашим другом (подругой)?

9. Какие причины, на ваш взгляд, могут служить оправданием постоянного приема алкоголя или наркотиков?

10. Есть ли для вас разница, какой именно вид наркотических препаратов принимает человек?

11. Одинаково ли ваше отношение к наличию вредных привычек у мужчин и женщин?

12. Возможно ли, на ваш взгляд, избавиться от вредных привычек самостоятельно?

13. Как вы считаете, нужны ли социальные меры борьбы с вредными привычками, и какие меры, на ваш взгляд, являются наиболее действенными?

14. Имеете ли вы вредные привычки? Если да, то:

А) какие?
Б) в каком возрасте приобретены?
В) при каких обстоятельствах?

15. Испытываете ли вы комфорт или дискомфорт от наличия у вас вредной привычки? Если да, то, что именно вам нравится (не нравится)?

16. Хотите ли вы избавиться от своих вредных привычек? Если да, то что вы пытались предпринять или планируете предпринять в связи с этим?

17. Имеете ли вы личный опыт избавления от вредной привычки? Если да, то, каким способом вам удалось достичь успеха?

18. Ваше отношение к рекламе табака и спиртных напитков в средствах массовой информации?

19. Ваше отношение к наличию у 45% современных школьников России вредных привычек?

20. Если бы вы узнали, что ваш ребенок курит, принимает алкоголь, наркотики, то:

А) какова была бы ваша реакция на это?

Б) какие действия вы бы предприняли (или не предприняли) бы в связи с этим фактом?

21. Как совмещаются занятия спортом с наличием вредной привычки?

22. Каково ваше отношение к употреблению допингов в различных видах спорта?

23. Какое действие на организм оказывает курение?

24. Какое действие на организм оказывает постоянный прием спиртных напитков?

25. Какое действие на организм оказывает прием наркотических препаратов?

26. Каково побочное действие приема допингов спортсменами?

27. Каковы, на ваш взгляд, последствия глобальной наркотизации России на современном этапе?

28. Назовите факторы, способствующие, на ваш взгляд, увеличению числа курящих, пьющих, принимающих наркотики детей в России?

29. В каких странах проблема наркомании стоит столь же остро, как в России и каковы, на ваш взгляд, причины этого явления?

30. Ваши предложения по мерам борьбы с распространением наркомании в России.

31. Ваши предложения по мерам борьбы с распространением курения и алкоголя в России

Приложение 3

Анкета по выявлению вредных привычек.
Поставь, пожалуйста галочку около подходящих для тебя ответов или подчеркни нужный ответ.

1.**Как ты считаешь, курение вредно?**
да нет не очень не знаю

2.**В каком приблизительно возрасте ты впервые попробовал курить?**
до 10 лет
12-13 лет
16-17 лет
10-11 лет
14-15 лет
не пробовал

3.**Как ты считаешь, по каким причинам ребята начинают курить?**
-не хотелось отстать от друзей, которые курили
-чтобы понравиться девочке (мальчику)
-из любопытства
-чтобы почувствовать себя взрослее
-чтобы легче было общаться
-заставили старшие ребята
-другое

4. Если куришь в настоящее время, то как много?
-много (сколько штук в день?)___
-средне (сколько штук в день?)___
-очень редко (сколько штук в день и как редко?)___
-мало (сколько штук в день?)___
-не курю

5. В каких местах ребята обычно курят?
дома на улице, во дворе в школе, около школы другое

6. **Знают ли родители, что ты куришь или пробовал курить?**
знают не знают не курю

7. **Считаешь ли ты, что алкоголь, входящий в вино, водку, пиво, вреден для организма?**
да нет точно не уверен все зависит от количества

8. В каком приблизительно возрасте ты впервые по пробовал спиртные напитки?
до 10 лет
10-11 лет
12-13 лет
14-15 лет
16-17 лет
не пробовал

9. Как часто тебе случается употреблять алкогольные напитки в настоящее
время?
-только на праздники
-очень редко (до 5 раз в год)
-1
-2
-3 раза в месяц
-в среднем 1 раз в неделю
-другое_____
-не употребляю
10. Какие алкогольные напитки ты чаще всего употребляешь?
Пиво вино водку другое не употребляю
11. Знаешь ли ты, что пиво –такой же алкогольный напиток, как вино и водка, и
вызывает алкогольную зависимость?
Да нет

12. Как ты считаешь, почему ребята начинают употреблять алкогольные
напитки?
-так принято в семье
-за компанию с товарищами
-из любопытства
-просто так, от нечего делать
-после каких-то неприятностей
-другое_____

13.Приходилось ли тебе когда-нибудь пробовать наркотические или токсические средства?
Нет да (что именно?)_____
14. Случается ли тебе в настоящее время употреблять какие-
либо наркотические или токсические средства?
Нет да (что именно?)_____
15. Откуда ты узнаешь о табаке, алкоголе, наркотиках и их воздействиях на организм человека?
-на уроках по разным предметам
-из собственных наблюдений за людьми, их употребляющих
-на специальных занятиях в школе
-читал
-смотрел по телевизору
-по собственному опыту
-говорили родители
-другое _____
_____

16. О чем бы ты еще хотел узнать и чему научиться?
-о влиянии алкоголя на организм человека
-о влиянии курения на организм человека
-как исправить плохое настроение
-об опасности употребления наркотических веществ
-как отказаться, когда предлагают делать то, что не хочется
-как стать «душой» компании
-другое