

Филиал казенного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики
«Республиканский социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних»
«Социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних Бalezинского
района»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 9 от 21.08.2023г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий филиалом
Республиканского СРЦН
«СРЦН Бalezинского района»

Л.Х. Касимова

Приказ № 15-02 от 31.08.2023 г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Мы за здоровый образ жизни»

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Лузянина Ольга Алексеевна
педагог дополнительного образования

с. Карсовой

2023 год

Содержание

I. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи.....	5
II. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1 Учебно тематический план.....	5
2.2 Содержание программы.....	8
2.3 Планируемые результаты.....	9
2.4 Рабочая программа воспитания.....	9
2.5 Календарный учебный график	10
2.6 Условия реализации программы	11
2.7 Форма аттестации.....	12
2.8 Оценочные материалы.....	12
2.9 Методические материалы.....	12
III. Список литературы.....	13
Приложения №1	14
Приложения №2.....	16

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Быть здоровым – это естественное стремление каждого человека.

На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Здоровье, как естественное состояние человека, расценивалось и на Западе, и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек – неотъемлемая часть окружающего мира – большой вселенной. И сам он – маленькая вселенная, микрокосмос – должен жить в постоянной связи и гармонии с окружающим миром. Это и считалось здоровьем. А отчего зависит наше здоровье? Лишь на 8–10 % от медицины, на 20 % от наследственности, на 20 % от внешней среды, а на 50 % определяется образом жизни человека. Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди всех потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Поэтому **актуальным** стало разработка программы кружка «За здоровый образ жизни», которая продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья, как взрослого, так и детского населения нашей страны. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Программа рассчитана на детей в возрасте **от 11 до 18 лет**, проходящих реабилитацию в отделении социальной реабилитации, **80 часов (2 часа в неделю)**. Программа включает вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров. Эта программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Она ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений. Важнее – конечный результат, когда образ жизни становится в его мотивационной сфере нормой гигиенического поведения, реализацией усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Это способствует формированию привычки быть здоровым

душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами человеческого бытия.

В связи со спецификой учреждения, состав детей в отделении переменный, постоянного состава нет, контингент детей меняется. Вследствие этого, учебные занятия построены модульно, приобретаемые знания одни и те же, но в разной тематике.

Направленность образовательной программы.

Программа «Мы за здоровый образ жизни» имеет социально-гуманитарную направленность.

Отличительные особенности программы.

Данная программа разработана с учетом воспитания и обучения детей и подростков, относящихся к категории детей находящихся в трудной жизненной ситуации. Планы занятий разработаны с учетом трудностей в обучении, введено много игровых элементов, ролевых игр, экскурсий, конкурсов, акций, творческих проектов.

Направление воспитательной работы.

Основными направлениями воспитательной работы по формированию ЗОЖ являются:

- изучение состояния здоровья;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- развитие двигательных способностей;
- расширение кругозора;
- воспитание культуры общения, формирование нравственных и волевых качеств;
- организация физкультурно-оздоровительных и лечебно - профилактических мероприятий.

Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребенка. Поэтому необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание ребенка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству.

Объем и срок реализации программы: Программа реализуется в течение 1 года.

Общее количество учебных часов 80. Занятия организуются в соответствии с нормами СанПиНа и проводятся два раза в неделю во вторую половину дня по одному академическому часу (8 раз в месяц), в течение одного года. Продолжительность 1 часа учебного занятия составляет для среднего и старшего школьного возраста 40 – 45 минут.

Форма обучения: Очная, состав группы переменный.

В зависимости от поставленных задач на занятии используются разнообразные методы (объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, эвристический или частично-поисковый, метод проблемного изложения, методы мотивации и стимулирования, проблемно-поисковый метод, обучающего контроля, взаимоконтроля и самоконтроля), формы, приемы обучения.

Каждое занятие, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

В процессе реализации программы используются разнообразные формы обучения:

- рассказ, беседы,
- работа с книгой,

- демонстрация,
- практические работы репродуктивного и творческого характера,
- познавательная игра

1.2. Цели и задачи программы:

Цель: Создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, мотивации к активному и здоровому образу жизни

Задачи:

- сформировать у обучающихся представления об основах здорового и безопасного образа жизни;
- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- расширить знания и навыки по гигиенической культуре;
- сформировать негативное отношение к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и др. ПАВ, инфекционные заболевания);
- сформировать у учащихся позицию признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Уровень освоения программы.

Программа предполагает стартовый уровень освоения.

II Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Учебно-тематический план.

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
Сентябрь 2023г	1.Здоровье – богатство на все времена.				
	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	1		Рассказ
	Беседа "Что значит быть здоровым?"	1	1		Беседа
	Резервы организма.	1	1		Презентация
	Правила личной гигиены.	1	1		Видеофильм
	Викторина "Да здравствует мыло душистое"	1		1	Практическое занятие
	Вредные привычки и здоровье человека	1	1		Рассказ
	Здоровая семья: нравственные аспекты.	1	1		Презентация
Октябрь 2023г	Режим труда и учебы.	1	1		Презентация
	О хороших привычках.	1	1		Видеофильм
	Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение.	1	1/2	1/2	Рассказ/Практическое занятие
	Загадки доктора Неболита .	1		1	Практическое занятие

	Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности.	1	1		Видеофильм	
	Нецензурная брань - это тоже болезнь.	1	1		Презентация	
	Интерактивная игра " В гостях у Мойдодыра"	1		1	Практическое занятие	
2. Движение – жизнь.						
	Спорт – это жизнь.	1	1		Рассказ	
	Здоровье в порядке – спасибо зарядке физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека	1	1/2	1/2	Презентация/Практическое занятие	
Ноябрь 2023г	Квест "На старт, внимание, марш!"	1		1	Практическое занятие	
	Влияние неправильной осанки на здоровье.	1	1		Видеофильм	
	Весёлый футбол.	1		1	Практическое занятие	
	Со спортом дружить - здоровым быть.	1	1		Рассказ	
	Вечер талантов "Спортивные дети"	1		1	Практическое занятие	
	Весёлые старты "Быстрее, выше, сильнее"	1		1	Практическое занятие	
	Викторина "Вокруг спорта"	1		1	Практическое занятие	
	ГТО Нормативы.	1	1/2	1/2	Рассказ/Практическое занятие	
Декабрь 2023г	Физическое воспитание детей в семье .	1	1		Рассказ	
	Эстафета "Олимпийские резервы"	1		1	Практическое занятие	
	Рисование "Любимый вид спорта"	1		1	Практическое занятие	
	3. Компьютер – враг или друг.					
	Телевидение, видео, компьютерные игры	1	1		Презентация	
	Как избежать зависимость от компьютерных игр?	1	1		Видеофильм	
	Сколько времени можно проводить у компьютера?	1	1		Рассказ	
	Зависимость от телефона. Акция "День без гаджета"	1	1	1	Презентация Практическое занятие	
Февраль 2024г	Безопасность в интернете.	1	1		Презентация	
	Береги зрение смолоду.	1	1		Видеофильм	
	Рисование плаката "Бережь глаз как алмаз "	1		1	Практическое занятие	
	4. Питание и здоровье.					
	Питание необходимое условие для жизни человека.	1	1		Презентация	
	Как питались в стародавние времена.	1	1		Видеофильм	
	«Витамины – помощники здоровья»	1	1		Рассказ	
	«О чем расскажет упаковка»	1	1/2	1/2	Рассказ/Практическое занятие	
	Кулинарный конкурс «Пир горой»	1		1	Практическое занятие	

Март 2024г	Рисунок "Кушайте на здоровье"	1		1	Практическое занятие	
	Овощи и фрукты в жизни ребенка.	1	1		Рассказ	
	Влияние фастфуда на организм	1	1		Видеофильм	
	Викторина "Секреты здорового питания"	1		1	Практическое занятие	
	Беседа "Мамины рецепты"	1	1		Беседа	
	5.Алкоголь враг человеческого организма.					
	С чего начинается пьянство? Нравственный аспект здоровья.	1	1		Рассказ	
	Проблема алкоголизма: история виноделия.	1	1		Рассказ	
	Стадии алкоголизма.	1	1		Презентация	
	Влияние алкоголя на организм. Миф или реальность, факторы риска.	1	1		Видеофильм	
Апрель 2024г	Алкоголизм, семья, дети.	1	1		Презентация	
	Беседа "Эти трудные подростки."	1	1		Беседа	
	Викторина "АлкоСтоп"	1		1	Практическое занятие	
	Кросс "Скажем алкоголю -НЕТ!"	1		1	Практическое занятие	
	Конференция «Нет вредным привычкам!»	1		1	Практическое занятие	
	6.Табакокурение – вредная привычка.					
	Курить – здоровью вредить. История распространения табакокурения.	1	1		Рассказ	
	Действие никотина на организм. Острая интоксикация табаком и ее лечение	1	1		Видеофильм	
	Май 2024г	Портрет курильщика.	1	1/2	1/2	Рассказ/Практическое занятие
		Курение табака, как фактор риска возникновения ряда тяжелых заболеваний	1	1		Презентация
Викторина "В объятиях табачного дыма"		1		1	Практическое занятие	
Реклама курению и реклама здоровью.		1		1	Практическое занятие	
Деловая ролевая игра «Скажи нет – табакокурению!»		1		1	Практическое занятие	
Психология курения.		1	1		Презентация	
Кросс "Скажем курению -НЕТ!"		1		1	Практическое занятие	
Рисование "Мы не курим и вам не советуем"		1		1	Практическое занятие	
Июль 2024г	7.Наркотикомания – знак беды.					
	Влиянии наркотических веществ на организм человека и последствия их применения	1	1		Рассказ	
	Признаки злоупотребления наркотиками.	1	1		Презентация	
	Что вы знаете о наркотиках (тестирования, упражнения).	1	1/2	1/2	Беседа/Практическое занятие	
	Викторина "Будь здоров"	1		1	Практическое занятие	
	Наркотики и закон. Как помочь другим людям.	1	1		Рассказ	
	Кросс "Скажем наркотикам -НЕТ"	1		1	Практическое занятие	
	Прощайте, наркотики!	1	1		Видеофильм	

	Суд над наркоманией.	1	1		Презентация/Игра
Август 2024г	Сделай правильный выбор.	1	1/2	1/2	Беседа/Практическое занятие
	Рисование "Мир без наркотиков"	1		1	Практическое занятие
	8. СПИД, причины и профилактика.				
	Что вы знаете о СПИДе? Влияние ВИЧ на организм. Симптомы и пути передачи.	1	1		Беседа
	Акция "Внимание, СПИД!"	1		1	Практическое занятие
	"Разговор на чистоту"	1	1		Беседа
	Рисуем плакат "Мы против СПИДа"	1		1	Практическое занятие
	Беседа "Я люблю тебя, жизнь."	1	1		Беседа
	Рефлексия "Выскажи своё мнение"	1		1	Практическое занятие
Итого:	80	47,5	32,5		

2.2 Содержание программы

1 раздел - "Здоровье – богатство на все времена"

В данном разделе дети узнают и закрепят знания о здоровье, здоровом образе жизни, повторяют правила личной гигиены.

2 раздел - "Движение – жизнь"

В этом разделе дети узнают что такое спорт и как он важен для нашего здоровья.

3 раздел - "Компьютер – враг или друг"

В этом разделе дети узнают на сколько вреден компьютер, телевизор и телефон для нашего зрения и не только.

4 раздел - "Питание и здоровье"

Четвертый раздел расскажет детям о правильном и здоровом питании. Фастфуд - вредно или полезно.

5 раздел - "Алкоголь враг человеческого организма"

В данном разделе дети узнают пагубное влияние алкоголя на организм. Миф или реальность, факторы риска.

6 раздел - "Табакокурение – вредная привычка"

В шестом разделе дети познакомятся с факторами риска возникновения ряда тяжелых заболеваний при табакокурении.

7 раздел - "Наркотикомания – знак беды"

Данный раздел расскажет детям об влиянии наркотических веществ на организм человека и последствия их применения.

8 раздел - "СПИД, причины и профилактика"

Последний раздел познакомит детей с понятием СПИД, влияние ВИЧ на организм, симптомы и пути передачи.

2.3 Планируемые результаты

1. Формирование у обучающихся представления об основах здорового и безопасного образа жизни;
2. Воспитание стремления к здоровому образу жизни;
3. Расширение знаний и навыков по гигиенической культуре;
4. Формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и др. ПАВ, инфекционные заболевания);
5. Формирование у учащихся позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

2.4 Рабочая программа воспитания.

Программа кружка « Мы за ЗОЖ» решает одну из самых актуальнейших задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников и подростков. Предлагаемый курс занятий направлен на воспитание у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Цель: Воспитать у учащихся ценностное отношение к своему здоровью.

Задачи:

- сформировать негативного отношения к употреблению алкоголя;
- сформировать представление о СПИДе как реальной угрозе жизни человека, познакомить с основными мерами профилактики СПИДа;
- расширить представления детей о здоровье и здоровом образе жизни; закрепить в сознании учащихся понимание того, что здоровье - важнейшая социальная ценность;
- расширить знания о негативном воздействии табака на организм человека, о социально – психологических последствиях табакокурения; сформировать мотивацию у подростков на отказ от курения;
- сформировать негативное отношение обучающихся к употреблению наркотических веществ, расширять знания о вреде наркотиков;

Результат воспитательных работ.

В результате проведения воспитательной работы у детей сформируются представление о здоровом образе жизни, негативное отношение к употреблению алкоголя, табака, наркотиков.

Календарный план воспитательных мероприятий.

Таблица 2

№ п/п	Мероприятия	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Всемирный день трезвости	сформировать негативного отношения к употреблению алкоголя;	11.09.2023	
2	Всемирный день борьбы со СПИДом	сформировать представление о СПИДе как реальной угрозе жизни человека, познакомить с основными мерами профилактики СПИДа.	01.12.2023	
3	Всемирный день здоровья	расширить представления детей о здоровье и здоровом образе жизни; закрепить в сознании учащихся понимание того, что здоровье - важная социальная ценность	07.04.2024	
4	Всемирный день без табака	расширить знания о негативном воздействии табака на организм человека, о социально – психологических последствиях табакокурения; сформировать мотивацию у подростков на отказ от курения;	31.05.2024	
5	Всемирный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков	сформировать негативное отношение обучающихся к употреблению наркотических веществ, расширять знания о вреде наркотиков.	26.06.2024	

2.5 Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дополнительного образования детей № 41 от 04.07.2014 года».

Календарный учебный график составлен с учетом графика отпусков воспитателей отделения социальной реабилитации.

Таблица 3.

Год обучения: с 1 сентября 2023г по 31 августа 2024г			
Учебный год	Недели обучения	Количество недель	Количество часов
Сентябрь	01.09.2023- 30.09.2023	4	8
Октябрь	01.10.2023- 31.10.2023	4	8
Ноябрь	01.11.2023- 30.11.2023	4	8
Декабрь	01.12.2023-	4	8

	31.12.2023		
Февраль	01.02.2024- 29.02.2024	4	8
Март	01.03.2024- 31.03.2024	4	8
Апрель	01.04.2024- 30.04.2024	4	8
Май	01.05.2024- 31.05.2024	4	8
Июль	01.07.2024- 31.07.2024	4	8
Август	01.08.2024- 31.08.2024	4	8
ИТОГО:		40	80

Режим занятий: Занятия проводятся по расписанию занятий кружков, которое составляется ежемесячно с учетом графика работы педагогов и утверждается директором.

Начало и окончание учебных занятий: в учебное время 19.15-20.00, в выходные и каникулярное время 18.05 - 18.50

Регламент образовательного процесса. Учебные занятия учащихся могут проводиться в любой день недели, кроме воскресенья, включая каникулярные дни.

2.6 Условия реализации программы

Занятия проходят в кабинете для учебных занятий для детей в возрасте от 7 до 18 лет.

В кабинетах имеется мебель, которая соответствует росто-возрастным особенностям детей (учебные столы, стулья, шкафы, переносной стенд).

Материальное обеспечение:

- Технические средства обучения
- Учебно-наглядные пособия
- Помещение центра

Кадровое обеспечение: программа реализуется воспитателем отделения социальной реабилитации без специальной подготовки по соответствующей направленности.

2.7 Форма аттестации

Критерии и формы оценки качества знаний

1. Наблюдение
2. Тестирование
3. Беседа
4. Активность на занятиях

Входной контроль: тестирование

Итоговая аттестация проводится в конце срока реабилитации воспитанника в форме тестирования.

2.8 Оценочные материалы:

Методика для выявления уровня знаний о ЗОЖ- Ю.В. Науменко, используется для оценки уровня знаний детей о здоровом образе жизни. (приложение №2)

2.9 Методические материалы:

- комплексно-тематическое планирование;
- конспекты занятий;
- демонстративный материал;
- подборка дидактических и игровых упражнений;
- подборка видеороликов по темам.

III. Список литературы

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999год
2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994год
3. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003год
4. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989год
- 5 Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003год
6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988год
- 7.А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования «Советское здравоохранение. 1981год
8. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994год
9. Расту здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993г.
10. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984 год
11. Профилактика и лечение гриппа? Р.И. Карпухин, Ленинград, Медицина, Ленинградское отделение 1991г.
- 12.Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 1995год
- 13.Г.И.Куценко, Ю.В Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 1997год
14. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы.» Кишинев 1991год.
15. Носов А.Г. Диагностика уровня становления здорового образа жизни у обучающихся// Фундаментальные исследования. – 2014. – № 12-12. – С. 2644-2648.