

Правительство Санкт-Петербурга Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга  
Санкт-Петербургское Государственное Бюджетное учреждение  
социальный приют для детей «Транзит»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор СПб ГБУ  
социальный приют для детей «Транзит»  
/М. П. Рябко/  
Приказ № 07-АХ от 07.03.2014 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
**«БУДЬ ЗДОРОВ!»**

возраст воспитанников: 7–10 лет  
срок реализации – по завершению программы

Составители:  
Лазарева Марина Борисовна,  
воспитатель  
Альбова Эдита Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2014

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	4
Содержание программы	5
Методическое обеспечение программы	6
Список литературы	7

## 1. Пояснительная записка.

**Актуальность.** Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. За последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Показатели состояния здоровья ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. К окончанию школы незначительные расстройства у части детей переходят в стойкую хроническую патологию. По данным специалистов РАМН менее 5 % учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми. К старшим классам их численность уменьшается до 3 %, одновременно возрастает процент хронической патологии с 45 % до 50 %. У большинства детей и подростков диагностируется 2–3 и более хронических заболеваний и функциональных отклонений.

**Педагогическая целесообразность.** Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Работа за партой в режиме ближнего видения, испытывая большие зрительные и учебные нагрузки, негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

Разработанная программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре и обладает **социально-педагогической направленностью.**

**Целью** данной программы является формирование у воспитанников правильного поведения в отношении здоровья, верного мышления и ведение здорового образа жизни. Дети научатся тому, как быть здоровым душой и телом, как сохранять свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы и законами бытия.

Вышеуказанная цель предполагает выполнение следующих **задач:**  
*обучающие*

- расширять знания воспитанников о сохранении и укреплении здоровья;
- добиваться профилактики болезней у детей;
- прививать культурно-гигиенические навыки;
- учить приемам оздоровления организма посредством привития навыков правильного питания;

*развивающие*

- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазии, умения управлять своими чувствами и эмоциями;

- развивать осознание и осмысление собственного «Я», умение преодолевать барьеры в общении, формирование коммуникативных навыков;
- развитие толерантности.

*воспитательные*

- формировать привычки в ежедневной двигательной активности;
- формировать привычки ведения здорового образа жизни;
- формировать систему духовно-нравственных ценностей.

**Форма и режим занятий.** Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 7-10 лет. Все группы – группы переменного состава.

Продолжительность программы 72 часа. Срок реализации – по завершению программы.

Режим занятий: 2 часа в неделю.

Формы проведения занятий: рассказ, беседа, инструктаж, демонстрация, проектное обучение.

**Ожидаемые результаты.** При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика:

1. Расширятся знания воспитанников о здоровье, кроме того, они научатся использовать полученные знания в повседневной жизни.
2. Дети приобретут опыт творческой деятельности по формированию культуры здоровья.
3. Получат представление о ценностном отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих.
4. Дети усвоят значимость соблюдения личной гигиены, а, в отдельных случаях приобретут навыки и умения по ее соблюдению.
5. Повысится мотивация к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
6. Повысится уровень самостоятельности и активности воспитанников в двигательной деятельности.

## 2. Учебно-тематический план.

№ темы	Название разделов, тем	Всего часов	Теория	Практика
	Вводное занятие: инструктаж	1	1	-
<b>1</b>	<b>Физическое развитие</b>	1	1	-
1.1	«Мы – одна команда». Сплочение группы и командное взаимодействие	3	1	2
1.2	«Я и мое тело». Проведение соматических измерений: масса тела, рост, параметры	3	1	2
1.3	«Королевская осанка». Как укрепить спину для поддержания ровной осанки	2	1	1
1.4	«Здоровье через закаливание». Роль закаливания в укреплении здоровья	2	1	1
1.5	«Мы - разные». Особенности физического воспитания мальчиков и девочек.	3	1	2
1.6	«На зарядку становись!». Значение и правила выполнения зарядки.	3	1	2
1.7	«Гибкий стан». Упражнения на развитие	2	1	1

	гибкости суставов, позвоночника.			
1.8	«Я здоров». Физиометрические измерения: артериальное давление, пульс	2	1	1
<b>2</b>	<b>Питание и здоровье</b>	1	1	-
2.1	«Ты – то, что ты ешь». Рациональное питание как один из факторов здоровья.	3	1	2
2.2	«Белки, жиры и углеводы». Питательные вещества, их характеристика	3	1	2
2.3	«Хлеб – всему голова». Изучение основ рационального питания.	3	1	2
2.4	«Самое полезное». Принцип лечебного питания.	3	1	2
2.5	«Еда - энергия». Определение суточной потребности в питательных веществах.	3	1	2
<b>3</b>	<b>Образ жизни и вредные привычки</b>	1	1	-
3.1	«Мы за ЗОЖ!». Компоненты здорового образа жизни	3	1	2
3.2	«Ритм и мы». Изучение индивидуальных биоритмов.	3	1	2
3.3	«Алкоголю нет». Негативные последствия для здоровья вследствие употребления алкоголя	3	1	2
3.4	«Курению – НЕТ!». Опасность курения для здоровья человека	3	1	2
3.5	«Суд над вредными привычками». Ролевая игра	3	1	2
<b>4</b>	<b>Гигиена. Профилактика заболеваний</b>	1	1	-
4.1	Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья. Режим дня.	2	1	1
4.2	«Здоровый сон». Сон и его гигиеническая организация.	3	1	2
4.3	«Учение - свет». Гигиенические основы учебного труда.	2	1	1
4.4	«Чистюля». Гигиена кожи.	2	1	1
4.5	Инфекционные заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний.	3	1	2
4.6	«Крепкий иммунитет». Способы укрепления иммунной системы подростков.	2	1	1
4.7	«В здоровом теле – здоровый дух». Спортивный праздник. Веселые старты, командное соревнование	3	1	2
Итого:		72	30	42

### 3. Содержание программы

#### Тема 1. Физическое развитие.

*Теория.* Понятие «Уровень физического развития», связь его с понятием «здоровье». Осанка как показатель уровня физического развития. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье. Роль физического воспитания в укреплении здоровья.

Роль закаливания в укреплении здоровья. Особенности физического воспитания мальчиков и девочек. Значение и правила выполнения зарядки. Не теряйте гибкость.

*Практика:*

- проведение соматических измерений: определение массы тела, окружности грудной клетки, роста;
- проведение физиометрических измерений: артериального давления, частоты сердечных сокращений;
- составление комплекса утренней зарядки;
- выполнение упражнений на гибкость;

#### **Тема 2. Питание и здоровье.**

*Теория.* Рациональное питание как один из факторов здоровья. Питательные вещества. Их характеристика. Основы рационального питания. Пища и болезни. Принцип лечебного питания. Ценность пищевых продуктов. Минеральные вещества. Соль и ее влияние на организм Искусственная пища. Микро- и макроэлементы: биологическая роль. Нормы потребления жиров. Углеводов, белков. Значение овощей и фруктов в рационе питания. Генетические модифицированные продукты.

#### *Практика:*

- определение суточной потребности в питательных веществах и расчёт их энергетической ценности;
- составление суточного рациона питания исходя из количества энергозатрат на различные виды деятельности и суточной потребности в питательных веществах.

#### **Тема 3. Образ жизни и вредные привычки.**

*Теория.* Здоровый образ жизни. Понятие об адаптивных ритмах, их значение для человека. Изучение индивидуальных биоритмов. Компоненты здорового образа жизни. Алкоголизм. Курение. Профилактика алкоголизма и пьянства, курения.

#### *Практика:*

- изучение индивидуальных биоритмов;
- определение уровня толерантности к курению и употреблению алкоголя;

#### **Тема 4. Гигиена. Профилактика различных заболеваний.**

*Теория.* Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья. Режим дня. Гигиена сна. Гигиенические основы учебного труда. Гигиенические рекомендации к выполнению домашних заданий. Личная гигиена школьника. Гигиена кожи. Профилактика угрей. Профилактика потливости. Гигиена одежды и обуви. Инфекционные заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний. Способы и методы укрепления иммунной системы ребенка.

#### *Практика:*

- определение типа кожи с помощью салфетки;
- методика подбора косметических средств с учётом типа кожи и возраста.

### **4. Методическое обеспечение образовательной программы.**

Подборка фильмов и мультфильмов о здоровом образе жизни (фильмотека), плакаты о вреде курения и последствиях различных заболеваний, плакаты по профилактике туберкулеза, венерических заболеваний, заражения паразитами человека (санитарно-просветительские плакаты), таблицы сочетаемости продуктов и пищевому рациону, тематические подборки по здоровому образу жизни и профилактике различных зависимостей.

#### **Методы проведения занятий:**

- презентации;
- беседы, воспитательно-досуговые занятия;
- ролевые игры;
- конкурсы;
- «Веселые старты».

**Форма проведения занятий:** групповая.

## **5. Список литературы.**

1. Акилов М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни / М.В. Акилов // Физическая культура в школе. 2000. № 9-10. С. 10-11.
2. Валеология: Учебное пособие / Под ред. В.П. Соломина, Ю.Л. Варламова. – СПб.: Аспект, 1995. 380 с.
3. Воробьев Р.И. Питание и здоровье / Р.И. Воробьев. – М., 2000. 128 с.
4. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. – М.: Просвещение, 1999. 272 с.
5. Кучам В.Г. Гигиена детей и подростков / В.Г. Кучам. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 480 с.
6. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8–9 классов. – М., 2004. 220 с.
7. Мансурова С.Е. Здоровье человека и окружающая среда / С.Е. Мансурова, О.А. Шклярова. – М.: Просвещение, 2006. 220 с.
8. Несмеянова А.Н. Пища будущего / А.Н. Несмеянова, А.Н. Беликов. – М., 1987. 320 с.
9. Обухова Л.А. Школа докторов природы / Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина. – М., 2005. 180 с.
10. Толстогузов В.Б. Новые формы белковой пищи / В.Б. Толстогузов. – М.: Просвещение, 1987. 180 с.
11. Хрипкова А.Г. Гигиена и здоровье. – М.: Просвещение, 1993. 125 с.
12. Шепелина, С.З. Наша "тропинка здоровья" / С.З. Шепелина // Начальная школа. 2009. № 1. С. 79-83.
13. Физкультминутка // WORLDTEACHER.RU: Мир учителя. Международный образовательный портал. URL: <http://worldteacher.ru/1424-251.html> (дата обращения: 25.02.2014).