

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.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
«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

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы «Будь здоров!», **целью** которой является формирование у воспитанников правильного поведения в отношении здоровья, верного мышления и ведение здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

*обучающие*

- расширять знания воспитанников о сохранении и укреплении здоровья;
- учить приемам оздоровления организма;

*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;

*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 детей – группы переменного состава.

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

Режим занятий – 2 раза в неделю.

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

**Ожидаемые результаты.**

Главным результатом освоения программы является расширение знаний воспитанников о здоровье и личной гигиене.

По завершению программы дети приобретут опыт творческой деятельности по формированию культуры здоровья. У них повысится мотивация к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

## 1. 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 гибкости суставов, позвоночника.	2	1	1
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	3	1	2

	последствия для здоровья вследствие употребления алкоголя			
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

## 2. Календарно-тематический план

№ темы	Кол-во часов	Название разделов, тем	Содержание занятия	Время на изучение
1	1	Вводное занятие: инструктаж	<i>Теория.</i> Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Правила обращения со спортивным инвентарем.	1
2	1	<b>Физическое развитие</b>	<i>Теория.</i> История возникновения спорта и трансформация представлений о здоровье и правильном развитии человеческого организма.	1
3	3	«Мы – одна	<i>Теория.</i> Возникновение	1

		команда». Сплочение группы и командное взаимодействие	командных видов спорта. Психологические особенности и распределение ролей в команде.	
			<i>Практика.</i> Разделение на команды, выбор лидера, названия и девиза.	1
			<i>Практика.</i> Соревнования «Веселые старты».	1
4	3	«Я и мое тело». Проведение соматических измерений: масса тела, рост, параметры	<i>Теория.</i> Правила измерения тела, инструменты. Виды соматических измерений.	1
			<i>Практика.</i> Измерения параметров тела.	1
			<i>Практика.</i> Подсчет индексов развития.	1
5	2	«Королевская осанка». Как укрепить спину для поддержания ровной осанки	<i>Теория.</i> Влияние осанки на здоровье человека.	1
			<i>Практика.</i> Упражнения, направленные на развитие плечевого пояса и укрепление мышц спины.	1
6	2	«Здоровье через закаливание». Роль закаливания в укреплении здоровья	<i>Теория.</i> Правила правильного закаливания.	1
			<i>Практика.</i> Комплекс упражнений для утренней зарядки.	1
7	3	«Мы - разные». Особенности физического воспитания мальчиков и девочек.	<i>Теория.</i> Физиологические особенности и различия между мальчиками и девочками.	1
			<i>Практика.</i> Викторина по теме.	1
			<i>Практика.</i> «Веселые старты» между командами девочек и командой мальчиков.	1
8	3	«На зарядку становись!». Значение и правила выполнения зарядки.	<i>Теория.</i> История возникновения зарядки.	1
			<i>Практика.</i> Подбор упражнений в соответствии с возрастом и уровнем	1

			физического развития.	
			<i>Практика.</i> Загадки по теме.	1
9	2	«Гибкий стан». Упражнения на развитие гибкости суставов, позвоночника.	<i>Теория.</i> Виды спорта, где важна гибкость. Значение гибкости в повседневной жизни.	1
			<i>Практика.</i> Упражнение, направленные на развитие гибкости тела.	1
10	2	«Я здоров». Физиометрические измерения: артериальное давление, пульс	<i>Теория.</i> Правила проведения физиометрических измерений, историческая справка.	1
			<i>Практика.</i> Измерение давления, температуры и пульса. Сравнение с показателями норм.	1
11	1	<b>Питание и здоровье</b>	<i>Теория.</i> Возникновение науки диетологии.	1
12	3	«Ты – то, что ты ешь». Рациональное питание как один из факторов здоровья.	<i>Теория.</i> Принципы и правила правильного питания.	1
			<i>Практика.</i> Игра «Съедобное-несъедобное».	1
			<i>Практика.</i> Командные игры.	1
13	3	«Белки, жиры и углеводы». Питательные вещества, их характеристика	<i>Теория.</i> Виды и свойства питательных веществ.	1
			<i>Практика.</i> Викторина по теме.	1
			<i>Практика.</i> Игра «Выбери меня».	1
14	3	«Хлеб – всему голова». Изучение основ рационального питания.	<i>Теория.</i> Вредные и полезные продукты.	1
			<i>Практика.</i> Составление меню, полезного для здоровья.	1
			<i>Практика.</i> Викторина по теме.	1
15	3	«Самое полезное». Принцип лечебного питания.	<i>Теория.</i> Цель и суть лечебного питания.	1
			<i>Практика.</i> Обсуждение в игровой форме: что есть при отравлении/болезни?	1

			<i>Практика.</i> Игра «Съедобное-несъедобное».	1
16	3	«Еда - энергия». Определение суточной потребности в питательных веществах.	<i>Теория.</i> Энергетическая ценность продуктов и подсчет калорийности рациона.	1
			<i>Практика.</i> Викторина по теме.	1
			<i>Практика.</i> Подвижные игры.	1
17	1	<b>Образ жизни и вредные привычки</b>	<i>Теория.</i> Основные составляющие здорового образа жизни.	1
18	3	«Мы за ЗОЖ!». Компоненты здорового образа жизни	<i>Теория.</i> Формирование культуры здоровья в обществе.	1
			<i>Практика.</i> «День здоровья»: спортивные состязания.	1
			<i>Практика.</i> «День здоровья»: спортивные состязания.	1
19	3	«Ритм и мы». Изучение индивидуальных биоритмов.	<i>Теория.</i> «Биологические часы» человека.	1
			<i>Практика.</i> Загадки.	1
			<i>Практика.</i> Планирование распорядка дня.	1
20	3	«Алкоголю нет». Негативные последствия для здоровья вследствие употребления алкоголя	<i>Теория.</i> Теоретические аспекты формирования алкогольной зависимости.	1
			<i>Практика.</i> Дискуссия по теме. Создание стенгазет, рисунков.	1
			<i>Практика.</i> Дискуссия по теме. Создание стенгазет, рисунков.	1
21	3	«Курению – НЕТ!». Опасность курения для здоровья человека	<i>Теория.</i> Вредное воздействие табака на организм, пассивное курение.	1
			<i>Практика.</i> Создание стенгазет, рисунков по теме.	1
			<i>Практика.</i> Викторина по теме.	1

22	3	«Суд над вредными привычками». Ролевая игра	<i>Теория.</i> Психологические аспекты в преодолении пагубных пристрастий.	1
			<i>Практика.</i> Игра.	1
			<i>Практика.</i> Оформление выставки, посвященной здоровому образу жизни.	1
23	1	<b>Гигиена. Профилактика заболеваний</b>	<i>Теория.</i> Историческая справка о возникновении науки гигиены.	1
24	2	Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья. Режим дня.	<i>Теория.</i> Основные правила личной гигиены.	1
			<i>Практика.</i> Распределение гигиенических мероприятий в течение дня.	1
25	3	«Здоровый сон». Сон и его гигиеническая организация.	<i>Теория.</i> Правила здорового сна.	1
			<i>Практика.</i> Викторина по теме. Ролевая игра «Спокойной ночи, малыши!»	1
			<i>Практика.</i> Подвижные игры.	1
26	2	«Учение - свет». Гигиенические основы учебного труда.	<i>Теория.</i> Организация рабочего места.	1
			<i>Практика.</i> Игра «Нужное – не нужное».	1
27	2	«Чистюля». Гигиена кожи.	<i>Теория.</i> Типы кожи.	1
			<i>Практика.</i> Определение типа кожи. Правила ухода за кожей.	1
28	3	Инфекционные заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний.	<i>Теория.</i> Классификация и особенности инфекционных заболеваний.	1
			<i>Практика.</i> Разбор правил здорового иммунитета в игровой форме.	1
			<i>Практика.</i> Дискуссия по теме.	1
29	2	«Крепкий иммунитет». Способы укрепления иммунной системы	<i>Теория.</i> Что такое иммунитет.	1
			<i>Практика.</i> Викторина и загадки по теме.	1



		подростков.		
30	3	«В здоровом теле – здоровый дух». Спортивный праздник. Веселые старты, командное соревнование	<i>Теория.</i> Девиз «Движение - жизнь».	1
			<i>Практика.</i> Командные соревнования.	1
			<i>Практика.</i> Спортивный праздник.	1

### Методическое и материально-техническое обеспечение

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. Форма проведения занятий: групповая.