

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

**Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Гулькевичский реабилитационный центр
для детей и подростков с ограниченными возможностями»**

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического объединения
ГКУ СО КК «Гулькевичский
реабилитационный центр»
« 10 » января 2024 г.
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГКУ СО КК
«Гулькевичский
реабилитационный центр»
_____ Е.В. Маркелова
« 10 » января 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Азбука здоровья» социально-гуманитарной направленности**

Возраст обучающихся: дети-инвалиды и дети с ограниченными
возможностями здоровья от 12 до 17 лет

Срок реализации: 24 дня

Объем программы: 16 часов

Составители программы:
Бирюкова Елена Владимировна
должность: воспитатель,
Волкова Светлана Александровна
должность: воспитатель,
Коленкова Нина Васильевна
должность: воспитатель

г. Гулькевичи
2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования является укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения. Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Основным фактором, формирующим здоровье ребенка, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание; физическая активность; отношение к вредным привычкам; ответственность за сохранение собственного здоровья; психологический микроклимат.

Программа направлена на развитие познавательной активности детей, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, содействию воспитания у детей ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

В детском возрасте формируются основы физического, психического и социального здоровья детей. Поэтому, одной из основных задач нашего учреждения является усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и собственно формированию культуры здоровья у детей.

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, негативного отношения к алкоголю, курению, наркомании.

Данная программа направлена на укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья. Программа составлена с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» представляет собой совокупность знаний о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» имеет **социально-гуманитарную направленность**, адаптирована для детей – инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья от 12 до 17 лет с учётом особенностей психофизического развития обучающихся.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

«Концепция развития дополнительного образования детей» на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам»;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года;

«Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанные ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2023 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Гулькевичский реабилитационный центр» от 17.06.2016 № 07967;

Устав ГКУ СО КК «Гулькевичский реабилитационный центр» от 18.05.2016 № 617;

Изменения в Устав ГКУ СО КК. «Гулькевичский реабилитационный центр» от 18.05.2016 № 618;

Изменения в Устав ГКУ СО КК. «Гулькевичский реабилитационный центр» от 15.08.2019 №1395;

Изменения в Устав ГКУ СО КК. «Гулькевичский реабилитационный центр» от 21.10.2021 №1700.

Актуальность программы заключается в том, что программа направлена на формирование здорового образа жизни подростков, расширение и углубление знаний детей о приемах сохранения здоровья, преодоление зависимости вредных привычек. Часто ребенок теряет здоровье, поскольку имеет недостаточные знания о причинах, распространении и последствиях заболеваний, не обладает достаточными знаниями оказания первой медицинской помощи.

Программа помогает формировать необходимость в здоровом образе жизни – правильном питании, режиме дня, сохранении физического здоровья, поскольку все это может стать причиной развития тяжелых заболеваний.

Программа ориентирована на решение задач по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей, учитывает возрастные особенности и опирается на наиболее значимые аргументы здорового образа жизни подростков.

Новизна программы заключается в решении задач обучения воспитания и коррекции детей с различной тяжестью умственной отсталости, имеющих множественные сопутствующие заболевания.

Отличительной особенностью данной программы является ярко выраженный практико-ориентированный характер, т.е. построение занятий на основе единства эмоционально-образного и логического компонентов

содержания; приобретения новых знаний и формирования практического опыта их использования при решении жизненно важных задач и проблем.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса методов самообследования учащихся, что способствует повышению познавательного интереса и расширению знаний обучающихся.

Программа оснащена доступными, простыми, эффективными и безопасными педагогическими технологиями, помогающими ребенку лучше узнать свой организм, укрепить здоровье, активизировать защитные силы, повысить физическую и умственную работоспособность. Материалы программы нужны каждому ребенку не только для расширения кругозора, но и для осознания потребностей своего организма.

Данная программа позволит выработать индивидуальный способ повышения физической культуры, профилактики заболеваний, формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью потребности детей в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья.

Реализация данной программы помогает так организовать деятельность детей с ограниченными возможностями здоровья, чтобы у них сформировалось представление о человеческих ценностях, нормах поведения в социуме.

Одной из важнейших особенностей программы является возможность ее циклической реализации.

Материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Отличительные особенности программы

Программа «Азбука здоровья» направлена на формирование положительной мотивации и потребности детей к сохранению своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Программа «Азбука здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; - поведенческий, позволяющий закрепить социально-одобряемые модели поведения.

Адресат программы

Программа «Азбука здоровья» разработана для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 12 до 17 лет.

Её содержание соответствует современным тенденциям обновления российского образования и федеральным государственным образовательным стандартам.

Форма обучения: групповые занятия.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс отличается разнообразием методов и форм работы с воспитанниками с учетом особенностей их развития, возрастных и индивидуальных особенностей детей конкретной группы.

Объем программы: общее количество - 16 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формировать культуру здоровья и здоровый образ жизни воспитанников.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Формировать понимание сущности здорового образа жизни, знания, умения, навыки, позволяющие использовать здоровый образ жизни.

Развивающие:

1. Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, познавательную активность, творческие способности, любознательность, расширять кругозор.

2. Прививать правила личной гигиены и развивать готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Воспитательные:

1. Воспитывать в детях активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

2. Способствовать формированию осознанного выбора модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.

3. Воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

Коррекционные:

1. Создавать благоприятную социальную среду, обеспечивающую соответствующее возрасту общее развитие ребенка, стимуляцию его познавательной деятельности по поиску информации, его анализа и применение в практической деятельности.

2. Развивать у детей лидерские качества и умение самостоятельно работать со сверстниками по продвижению здорового образа жизни.

**1.3. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Азбука здоровья»**

№	Название разделов	Всего	Количество часов	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1	Путь к здоровью	8	4	4
2	Сделай свой выбор	8	4	4
	ВСЕГО	16	8	8

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Путь к здоровью

Занятие 1.1. Путешествие в страну здоровья

Первичная диагностика: тест «Что я знаю о своем здоровье?» (см. Приложение 1, с.20)

Теоретическое занятие: пересказ легенды, обсуждение текста. Актуализация имеющихся знаний о здоровом образе жизни.

Практическое занятие: создание игровой ситуации, выполнение заданий по карточкам: «Гигиена», «Здоровое питание», физкультминутка, упражнение «Ладошка», дидактическая игра «Полезное – неполезное», игра «Волшебное слово», анкетирование «Режим дня» итог занятия.

Занятие 1.2. Время быть здоровым

Теоретическое занятие: чтение притчи «Странники», обсуждение прочитанного, популяризация здорового образа жизни.

Практическое занятие упражнение «Ассоциации», работа с таблицей «Здоровье», упражнение «Вредная привычка», упражнение «Стена здоровья», упражнение «Мой путь к здоровью», итог занятия.

Занятие 1.3. Гигиена подростка

Теоретическое занятие: вступительная беседа. Активизация знаний о правилах личной гигиены.

Практическое занятие: мозговой штурм «Продолжи предложение...», загадки, игра «Средства и предметы», беседа «Кожа, ногти, волосы», практическая работа «Определение типа кожи», работа с таблицей, разбор предложенных ситуаций, памятка «Уход за кожей, волосами, ногтями». Промежуточный контроль: тест: «Личная гигиена» (см. Приложение 2, с.22)

Занятие 1.4. Осанка – стройная спина

Теоретическое занятие: чтение рассказа «Молодой старичок» по А. Дорохову, обсуждение прочитанного.

Практическое занятие: беседа «Что такое осанка?», упражнение «Как проверить осанку?», упражнение «Расставь буквы по порядку», упражнение «Объясни пословицу», игра «Хорошо-плохо», упражнение «Мешочек», экспериментальная деятельность «Как проверить в домашних условиях искривление позвоночника», памятка «Правила прямой осанки».

Занятие 1.5. Здоровое питание

Теоретическое занятие: продукты питания. Гигиена питания. Пища наш строительный материал. Разнообразие пищи – залог здоровья. Как правильно питаться подростку.

Практическое занятие: работа с пословицами и поговорками о здоровом

питании. Составление таблицы «Пирамида здоровья», загадки о продуктах питания, физкультминутка, игра «Вершки – корешки», игра «Полезно – вред», сюрпризный момент. Подведение итогов занятия.

Занятие 1.6. *Хочешь быть здоровым – здорово питайся*

Теоретическое занятие: вступительная беседа. Рассматривание людей разных по возрасту, полу, роду занятий. Чтение притчи, обсуждение.

Практическое занятие: анкетирование, работа с пословицами, заполнение таблицы «Режим питания», составление примерного меню на один день, загадки, игра «Полезно – вредно», сюрпризный момент «Черный ящик». Подведение итогов занятия.

Занятие 1.7. *Солнце, воздух и вода – с вами дружба навсегда*

Теоретическое занятие: обобщение знаний о таких природных факторах, как солнце, воздух и вода.

Практическое занятие: дискуссия «Здоровый человек, какой он?», Беседа «Воздух наш друг», дыхательная гимнастика, игра «Одуванчик», упражнение «Вода наш друг», загадки, физкультминутка, задание «Сложи пословицу», игра «Солнечный зайчик». Подведение итогов занятия.

Занятие 1.8. *Почему мы бодем?*

Теоретическое занятие: чтение рассказа, обсуждение прочитанного.

Практическое занятие: решение ребуса, работа по карточкам «Признаки болезни», упражнение «Как помочь больному?», физкультминутка, упражнение «Правила приема лекарств», загадки о лекарственных растениях, игра «Врачи». Подведение итогов занятия. Итоговый контроль: викторина «Азбука здоровья» (см. Приложение 3, с .24)

Раздел 2. Сделай свой выбор

Занятие 2.1. *Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать*

Теоретическое занятие: актуализация знаний о здоровом образе жизни.

Практическое занятие: викторина «Человек и его здоровье», составление таблицы «Режим дня», мини-анкета «Да» и «Нет», конкурс загадок, блиц-опрос «Медицинская помощь», игра «Определи на вкус», ролевое упражнение «Отказ от вредной привычки». Подведение итогов занятия.

Занятие 2.2. *Вредные привычки*

Теоретическое занятие: вступительная беседа «Что такое вредные привычки».

Практическое занятие: опыт: «Влияние табакокурения на организм человека», тренинг «Умей противостоять давлению со стороны», дискуссия о наркотиках и псих активных веществах, тренинг принятия решения. Конкурс рисунков на заданную тему. Промежуточный контроль: тест «Вредные привычки» (см. Приложение 4, с.26)

Занятие 2.3. *Коварные враги здоровья*

Теоретическое занятие: актуализация знаний о здоровье. Знакомство с пословицей и объяснение смысла пословицы.

Практическое занятие: рассматривание фотографий, обсуждение снимков, работа с карточками «Полезные – вредные привычки», беседа «Алкоголь, курение, наркотики», физкультминутка, работа с пословицами, упражнение «Дерево здоровья», упражнение «Вредным привычкам – запрет». Подведение итогов занятия.

Занятие 2.4. *Компьютер – за и против*

Теоретическое занятие: мини – дискуссия «Компьютерные игры – это хорошо или плохо?», научно– технический прогресс в области компьютерной техники. Компьютерная зависимость.

Практическое занятие: анкетирование «Чем привлекательна компьютерная игра. Работа с карточками «Польза – вред». Игра «Визуализация», дискуссионные качели «За и против», упражнение «Спина к спине», рекомендации «Памятка при работе на компьютере». Подведение итогов занятия.

Занятие 2.5. *Интернет и зависимость от него*

Теоретическое занятие: мотивационная беседа. Просмотр видеоролика «Интернет-зависимый человек».

Практическое занятие: загадка. Экспресс – опрос, знакомство с правилами пользования интернетом, мини-анкета, упражнение «Советы и предложения», рассматривание сюжетных картинок, набор карточек «Симптомы и причины интернет зависимости», физкультминутка, таблица «Интернет: друг или враг?».

рекомендация «Как избежать интернет-зависимости». Промежуточный контроль: тест «Вредное воздействие компьютерных технологий на организм»
Подведение итогов занятия.

Занятие 2.6. Курить – здоровью вредить

Теоретическое занятие: чтение и обсуждение притчи о табаке.

Практическое занятие: упражнение «Ниточка», игра «Ассоциации», информация об истории возникновения табака и наказаниях за употребление. Мини – опрос «Мое отношение к курению». Подведение итогов занятия.

Занятие 2.7. Умей сказать нет

Теоретическое занятие: мини – лекция «В рабстве у вредных привычек»

Практическое занятие: -упражнение «Кораблики», беседа «Наркотики, курение, алкоголь», упражнение «Крылатые выражения», ситуативный практикум, игра «Вопрос – ответ». Подведение итогов занятия.

Занятие 2.8. Я выбираю жизнь

Теоретическое занятие: актуализация знаний детей о здоровом образе жизни и негативном влиянии алкоголя на организм. Просмотр видеоролика о вреде алкогольных напитков, курения, употребления наркотиков.

Практическое занятие: пословицы о вреде алкоголя, упражнение «Мозговой штурм», упражнение «Качества личности», упражнение «Сито», ситуативный практикум, памятка «Десять способов сказать нет». Подведение итогов занятия. Итоговый контроль: «Здоровый образ жизни» (см. Приложение 5, с.28)

1.5. Планируемые результаты

Реализация намеченных мероприятий по формированию здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями здоровья расширит круг представлений подростков о правилах здорового и безопасного образа жизни.

Подростки приобретут знания:

- об особенностях развития своего организма;
- о необходимости заботы о своем здоровье, опасностях для здоровья человека и способах их предотвращения;
- об основных правилах личной гигиены;
- о соблюдении правил здорового питания;
- о возможном негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека;
- об основах толерантного поведения.

У воспитанников сформируются умения:

- ответственно относиться к своему здоровью;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья;
- уметь определять состояние своего здоровья, следить за ним;
- соблюдать правила личной гигиены и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- совершать самостоятельный выбор в пользу здорового образа жизни;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора в пользу здорового образа жизни;
- применять на практике методы борьбы с вредными привычками.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука здоровья»

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
		Раздел 1. Путь к здоровью	8	4	4
1		Занятие 1.1. Путешествие в страну здоровья	1	0,5	0,5
2		Занятие 1.2. Время быть здоровым	1	0,5	0,5
3		Занятие 1.3. Гигиена подростка	1	0,5	0,5
4		Занятие 1.4. Осанка – стройная спина	1	0,5	0,5
5		Занятие 1.5. Здоровое питание	1	0,5	0,5
6		Занятие 1.6. Если хочешь быть здоровым – правильно питайся	1	0,5	0,5
7		Занятие 1.7. Солнце, воздух и вода – с вами дружба навсегда	1	0,5	0,5
8		Занятие 1.8. Почему мы болеем?	1	0,5	0,5
		Раздел 2. Сделай свой выбор	8	4	4
9		Занятие 2.1. Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать	1	0,5	0,5
10		Занятие 2.2. Вредные привычки	1	0,5	0,5
11		Занятие 2.3. Коварные враги здоровья	1	0,5	0,5
12		Занятие 2.4. Компьютер – за и против	1	0,5	0,5
13		Занятие 2.5. Интернет и зависимость от него	1	0,5	0,5
14		Занятие 2.6. Курить – здоровью вредить	1	0,5	0,5
15		Занятие 2.7. Умей сказать – Нет	1	0,5	0,5
16		Занятие 2.8. Я выбираю жизнь	1	0,5	0,5
ВСЕГО			16	8	8

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Компоненты оснащения учебного кабинета:

Стол воспитателя, стул

Столы для детей, стулья

Шкаф для методических пособий

Магнитная доска

Аудио и видеоаппаратура

Сюжетные картинки, иллюстрации

Карточки с заданиями

Дидактические игры

Тесты

Мини-анкеты

Видеоролики: «О вреде алкогольных напитков», «О вреде табакокурения», «Молодежь и наркотики», «Интернет - зависимый человек».

Видео притчи «Странники», «Разговор богов Олимпа о человеке», «О табаке»

Кадровое обеспечение

Программа реализуется специалистами, имеющими высшее и среднее профильное образование, подтвержденное документами государственного образца о соответствующем уровне квалификации.

Курсы повышения квалификации по темам: «Особенности работы с обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в образовательной организации» (72 часа) 2023год, «Организация работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в соответствии с ФГОС» (72 часа) 2023 год, «Педагогика и методика дополнительного образования детей и взрослых: актуальные технологии» (72 часа) 2023год.

2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов

Программа предусматривает оценивание предметных, метапредметных и личностных показателей в начале занятий, а также итоговый контроль в конце срока реализации программы. На каждом занятии специалист, реализующий программу, проводит текущий контроль по предметным показателям, используя различные методы социально-педагогической работы.

При оценке предметных результатов освоения программы используются виды контроля, применяемые в системе без отметочного обучения:

Предварительная диагностика проводится для проверки исходных знаний и умений воспитанников.

Оперативный (текущий) контроль проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения с целью устранения ошибок.

Промежуточный контроль проводится с целью анализа результативности освоения подростками отдельных разделов программы, проводится после завершения изучения того или иного раздела программы.

Итоговый контроль позволяет выявить уровень достижения детьми запланированных результатов образовательного процесса.

Оценка деятельности учащихся в конце каждого занятия, раздела осуществляется по ряду критериев:

понимание изучаемого материала;

самостоятельность суждений;

умение поддержать и выстроить диалог.

(См. Приложение3, стр.24)

2.4. Оценочные материалы

Алгоритм учебного занятия

1. Организационная часть.
2. Определение и разъяснение цели занятия.
3. Воспроизведение обучающимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы.
4. Сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения.
5. Самостоятельная работа обучающихся под руководством педагога.
6. Обобщение и оценка выполненной работы.

Диагностические мероприятия осуществляются с помощью метода педагогического наблюдения за детьми и могут быть дополнены тестовыми методиками. (См. Приложение 2, стр.22)

Эффективность реализации программы оценивается путем проведения мониторинговых исследований, бесед, дидактических игр, викторин, тестовых заданий.

2.5. Методическое обеспечение программы

Методические материалы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

принцип единства диагностики и коррекции, который обеспечивает целостность педагогического процесса;

принцип единства коррекционных и развивающих задач;

принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей получателей социальных услуг;

принцип целостности восприятия предполагает наполнение жизни получателей социальных услуг яркими впечатлениями и переживаниями от восприятия, окружающего мир

принцип интерактивности программы заключается во взаимосвязи различных видов деятельности получателей социальных услуг;

принцип доступности и последовательности предполагает построение учебного процесса от простого к сложному;

принцип деятельностного подхода - любые знания приобретаются получателями социальных услуг во время активной деятельности.

Методы работы:

словесный (используется при освоении нового материала, объяснении правильных приемов работы, исправлении и предупреждении ошибок устное объяснение теоретического материала, комментирование видеоматериала);

творческий-(элементы изотерапии, сказка терапии, музыкотерапии);

игровой (использование упражнений в игровой форме, подвижные игры, игры на внимание);

методы воздействия на чувства, сознание (эмоциональный заряд, подражание, пример, погружение);

методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (беседа, диспут, практические занятия);

методы изучения конкретной ситуации (наблюдение, анализ, социологические исследования, тестирование, анкетирование);

наглядный: демонстрация педагогом, просмотр видеоматериалов, показ иллюстраций;

практический (самостоятельное выполнение, с целью закрепления, ситуационные практикумы);

Игры и упражнения, предложенные в программе, учитывают уровень умственного и физического развития детей, а также соответствуют цели и задачам программы.

Практические методы способствуют проявлению активности и заинтересованности детей, формированию положительных качеств характера.

Формы работы: индивидуальная и групповая.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1	Технология развивающего обучения	Развитие личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности обучающихся, при которой они сами «додумываются до решения проблемы»	Развиваются мыслительные способности, активизируется самостоятельная деятельность, происходит творческое овладение предложенным материалом
2	Личностно-ориентированная технология	Максимальное развитие индивидуальных способностей ей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей
3	Здоровье сберегающая технология	Формирование, укрепление, сохранение социального, физического, здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления
4	Игровая технология	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, обучающихся нормами, знаний, получения опыта	Включение обучающихся в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень обучающихся, мобилизуются личностные ресурсы каждого участника

5	Технология дифференцированного обучения	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей обучающихся	Подбор методов индивидуального обучения	Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями, возрастом
6	Арт-терапевтическая технология	Гармонично развитие обучающихся, расширение возможностей его социальной адаптации посредством искусства	Воздействие различных средств искусства на психику обучающихся.	Осуществление коррекции нарушений психоэмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии
7	Информационно коммуникационная технология	Повышение результативности обучения посредством активизации познавательной деятельности, повышение интеллектуального развития обучающихся, эффективности образовательного процесса	Включение обучающихся в процесс самостоятельной работы в поиске и применении информации	Осуществление личностного развития обучающихся. Повышение мотивационного уровня; Расширение зоны индивидуальной активности ребенка;

Раздел 3. Список используемой литературы

Основная

1. Гунн, Г. Здоровье детей – это фундамент нашего будущего Г. Ген., И. Зотов. Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020.
2. Карпычева, Л. С чего начинается здоровье? / Л. Карпычева, Г. Гун. Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020.
3. Лободин, В. Как мотивировать ребенка на укрепление его здоровья? Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020.
4. Леван, Т. Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде: учебное методическое пособие. Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2019.
5. Мореловцева, М. Здоровые привычки: как их формировать. Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020.

Дополнительная

1. Борисова М. Проблема формирования основ здорового образа жизни ребенка // Обруч: образование, ребенок, ученик. – 2020.
2. Лутовина, Е. Е. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни детей и подростков: учебное пособие – Оренбург, 2016.
3. Рубцова М. В. Формирование представлений о здоровом образе жизни у младших школьников. –// Вопросы педагогики. – 2021.
4. Тюлькина, О. Основные принципы ЗОЖ = Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020.
5. Федосеев, А. М. Здоровье детей – заслуга родителей: учебно-методическое пособие / Москва: РУСАЙНС, 2020.

Интернет-источники

1. Газета педагогов // Электронный ресурс/ – <https://gazeta-pedagogov.ru/7>
2. Международный образовательный портал// Электронный ресурс/ – www.maam.ru/
3. Наука/Педагогика – библиотека научных работ// Электронный ресурс/ – <http://naukapedagogika.com>
4. Соколова О.А. Здоровье сберегающие образовательные технологии. shkolnymir.info/.

Приложение 1

Составители:

методисты Центра методического обеспечения воспитательной работы
УО РИПО Радоман Г.А,
Долбешкина Н.А.

«Что я знаю о своем здоровье?»**Первичная диагностика**

Основными критериями сформировании знаний у подростков о здоровом образе жизни выступают знания о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний.

Здоровье – нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма. Насколько здоровый образ жизни ты ведешь, поможет узнать этот тест.

Цель: изучить уровень информированности воспитанников о здоровье и здоровом образе жизни.

1. Вести здоровый образ жизни – это значит:

- 1) Подолгу сидеть возле компьютера.
- 2) Правильно питаться.
- 3) Меньше двигаться.
- 4) Иметь вредные привычки.

2. Перед тем как приступить к выполнению домашнего задания, надо...

- 1) Включить телевизор и радио.
- 2) Проверить, хорошо ли освещено рабочее место.
- 3) Проветрить комнату.
- 4) Собрать на рабочем столе все учебники, тетради, игрушки.

3. Опорно-двигательную систему образуют:

- 1) Сердце и кровеносные сосуды.
- 2) Головной и спинной мозг.
- 3) Скелет и мышцы.

4. Из предложенных правил выбери то, которое НЕ помогает сберечь зрение.

- 1) Читай и пиши только при хорошем освещении.
- 2) Книгу или тетрадь держи на расстоянии 30-35 см от глаз.
- 3) При письме свет должен падать слева.
- 4) Читай лежа.

5. Для чего организму нужно питание? Отметь правильные ответы:

- 1) Для хорошего самочувствия.
- 2) Для роста и развития организма.
- 3) Для борьбы с болезнями.
- 4) Чтобы не пропадали продукты питания.
- 5) Чья повышения выносливости и активности.

6. Почему надо мыть руки часто?

- 1) Чтобы сохранить кожу.
 - 2) Чтобы руки были красивыми.
 - 3) Чтобы не заболеть.
 - 4) Чтобы не расстраивать родителей.
7. Что такое режим дня?
- 1) Порядок выполнения повседневных дел.
 - 2) Строгое соблюдение определенных правил.
 - 3) Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения.
 - 4) Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых.
8. Что такое закаливание?
- 1) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
 - 2) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам.
 - 3) Перечень процедур для воздействия на организм холода.
 - 4) Купание в зимнее время.
9. Что такое личная гигиена?
- 1) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
 - 2) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
 - 3) Правила ухода за телом, кожей, зубами.
 - 4) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.
10. Что является обязательным компонентом Здорового образа жизни?
- 1) Чтение книг.
 - 2) Посещение лекций.
 - 3) Занятия спортом.
 - 4) Употребление в пищу овощей.

Приложение 2

Знания гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, помогут детям овладеть навыками, приемами здорового образа жизни, сформировать привычки гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.

Тест: «Личная гигиена»

1. Что необходимо делать после еды в течение дня:

- а) чистить зубы зубной щеткой и полоскать рот теплой водой,
- б) полоскать рот раствором соды,
- в) полоскать рот раствором соли.

2. Голову нужно мыть:

- а) 1 раз в месяц,
- б) 1-2 раза в неделю,
- в) каждый день.

3. Руки нужно мыть столько раз в день:

- а) 2 раза,
- б) по мере необходимости,
- в) перед едой.

4. Укажите, какие общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста, объединяет личная гигиена:

- а) чередование труда и активного отдыха,
- б) нет верного ответа,
- в) рациональный суточный режим дня; правильное чередование умственного и физического труда,
- г) занятия физической культурой,
- д) полноценное питание полноценный сон.

5. При сухой коже необходимо использовать это мыло:

- а) хозяйственное,
- б) жидкое,
- в) глицериновое.

6. Что такое гигиена:

- а) свод нормативных документов,
- б) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человек,
- в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека.

7. Душ необходимо принимать:

- а) три раза в неделю,
- б) ежедневно,
- в) один раз в неделю.

8. Зубы нужно чистить:

- а) 1 минуту,
- б) не менее 3 минут,
- в) 5 минут.

9. Чтобы сохранить зубы целыми не рекомендуется:

- а) перекусывать нитки и твердые предметы,
- б) посещать кабинет зубного врача,
- в) чистить зубы после еды.

10. Чтобы сохранить зубы целыми не рекомендуется:

- а) есть поздно вечером,
- б) есть много твердой пищи,
- в) есть много сладкого.

11. Чтобы предотвратить заболевание зубов, их необходимо чистить зубной щеткой:

- а) три раза в день утром, днем и вечером,
- б) два раза в день утром и вечером,
- в) каждый раз после еды в течение дня.

12. Что из представленного ниже, относится к личной гигиене:

- а) чистка ковров,
- б) мытье полов,
- в) чистка зубов.

13. Когда необходимо мыть руки с мылом:

- а) после приема пищи,
- б) после работы за компьютером,
- в) перед приемом пищи.

14. Что из представленного ниже является основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела:

- а) мытье горячей водой с мылом,
- б) регулярная смена нательного белья,
- в) ношение чистого нательного белья.

15. Что включают себя основные мероприятия личной гигиены больного:

- а) измерение температуры тела,
- б) уход за кожей,
- в) взвешивание.

16. Начинать чистить зубы необходимо:

- а) с коренных зубов,
- б) с передних зубов,
- в) как угодно.

17. Для кого в первую очередь нужна личная гигиена:

- а) учителей,
- б) родителей,
- в) себя.

Приложение 3
Автор: Н. С. Гаркуша
«Оценка готовности к ЗОЖ».

Цель: формирование у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

ВИКТОРИНА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

1. Что необходимо делать, чтобы не заболеть?
правильное питание,
активная деятельность и активный отдых, +
вредные привычки.
2. В какое время года лучше всего начинать закаляться?
зимой,
летом,
осенью.
3. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды?
ромашка, зверобой,
подорожник, земляника,
малина, лимон,
чеснок, липа,
корень валерьяны, шалфей,
смородина, мята.
4. Можно ли есть невымытые овощи и фрукты? Нет,
да.
5. Допишете слово:
хоть ранку щиплет он и жжёт
Лечит отлично -
мед,
йод,
зеленка.
6. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?
нет,
да.
7. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год?
Нет,
да.
8. Чтобы быть здоровым, обязательно надо...:
высыпаться,
заниматься экстремальными видами спорта,
сытно питаться.

9. Что можно видеть с закрытыми глазами?

солнце,
сон,
темноту.

10. Какую помощь можно оказать при вывихе?

дергать руку, пока боль не уйдёт,
вправить вывих может только врач,
в качестве первой помощи следует зафиксировать поврежденную часть и доставить в больницу.

11. Можно ли растирать отмороженное место снегом?

да,
нет,
смотря, в каком случае.

12. Каким по продолжительности должно быть время чистки зубов?

2-3 минуты,
1 минута,
5 минут.

13. Каков срок службы зубной щетки?

1-3 месяца,
5 месяцев,
1 год.

14. К какому врачу надо идти, если заболят зубы?

стоматологу,
педиатру,
окулисту,

15. Как называется наиболее распространенная форма эрозии зубов?

герпес,
кариес,
коррозия

Тест: «Вредные привычки»

Цель: формирование представлений и понятий, расширяющих знания о здоровом образе жизни человека и отказ от вредных для здоровья привычек, среди которых мы можем назвать курение, алкоголь, наркоманию и токсикоманию.

1. Кого называют пассивными курильщиками?

- а) кто мало курит,
- б) кто курит сигареты с фильтром,
- в) кто курит не в себя,
- г) кто дышит табачным дымом от других.

2. Где в соответствии с законом нашей страны запрещено курить?

- а) в транспорте,
- б) на природе,
- в) в кинотеатрах,
- г) на улице.

3. Главные органы, на которые воздействует алкоголь?

- а) головной мозг, *
- б) печень,
- в) сердце,
- г) выделительная система.
- д) поражение нервной системы. *

4. Уголовная ответственность может наступить за...

- а) хранение наркотиков,
- б) распространение наркотиков,
- в) хищение наркотиков,
- г) продажу наркотиков.

5. Длительное курение может привести к...

- а) раку лёгких,
- б) разрушению зубной эмали,
- в) обильному кашлю.

6. Основными причинами ранней смерти от наркотиков являются:

- а) передозировка,
- в) несчастный случай,
- б) заболевание СПИДом,
- г) отсутствие денег на наркотик.

7. Привыкание к алкоголю быстрее происходит:

- а) у подростков,

- б) у зрелых людей,
- в) у мужчин,
- г) у пожилых.

8. Основными причинами начала курения, употребления алкоголя и наркотиков у подростков являются?

- а) любопытство,
- в) влияние друзей,
- б) желание казаться быть взрослым,
- г) наличие карманных денег.

9. Кто является активными курильщиками?

- а) только те люди, которые курят только крепкие сигары,
- б) люди, которые курят,
- в) только те люди, которые курят сигареты с фильтром,
- г) люди, которые ежедневно дышат дымом от других.

10. При отравлении алкоголем необходимо:

- а) промыть желудок и напоить холодной водой,
- б) дать понюхать нашатырный спирт,
- в) доступ свежего воздуха,
- г) приложить грелку к ногам.

11. При резком прекращении приема наркотиков наступает:

- а) улучшение аппетита и настроения,
- б) прилив силы и бодрости,
- в) мучительная боль в ногах, руках, спине,
- г) появляется бессонница и беспокойство.

12. Вдыхание паров бензина, ацетона, растворителей – это...

- а) токсикомания,
- б) наркомания,
- в) алкоголизм,
- г) рефлексия.

13. Что происходит с некурящим человеком, который долго находился в накуренном помещении?

- а) испытывает прилив сил,
- б) возникает головная боль,
- в) улучшается настроение,
- г) возникает чувство тошноты.

Приложение 5

Автор Науменко Ю.В.

Анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Цель: пропаганда здорового образа жизни; расширение и систематизация знаний о здоровом образе жизни.

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой друг забыл дома сумку вещами и просит тебя ему помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом:

Мыло

Зубная щетка

Полотенце для рук

Мочалка

Зубная паста

Шампунь

Тапочки

Полотенце для тела

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание правильное, другое неправильное. Отметь правильное расписание.

Завтрак 8.00

Обед 13.00

Полдник 16.00

Ужин 19.00

Завтрак 9.00

Обед 15.00

Полдник 18.00

Ужин 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Кто из девочек прав? Отметь верный ответ.

Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Вера: зубы чистят утром и вечером.

Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, чтобы твои друзья соблюдали правила гигиены. В каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

- После прогулки

Перед посещением туалета

После посещения туалета

Когда заправил постель

Перед едой

Перед прогулкой

После игры в мяч

После того, как поиграешь с кошкой или собакой

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

Каждый день

Два- три раза в неделю

Один раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

Положить палец в рот

Подставить палец под кран с холодной водой

Помазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой

Помазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери четыре из них:

Иметь много денег

Много знать и уметь

Быть здоровым

Быть самостоятельным (самому решать, что делать и обеспечивать себя) Иметь интересных друзей

Быть красивым и привлекательным

Иметь любимую работу

Жить в счастливой семье

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери и отметь четыре высказывания:

Регулярные занятия спортом

Хороший отдых

Знания о том, как заботиться о своем здоровье

Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.п.)

Возможность лечиться у хорошего врача

Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал

Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.)

9. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня? Отметь цифрами:

1- ежедневно;

2- несколько раз в неделю;

3- очень редко или никогда

Утренняя зарядка или пробежка

Завтрак

Обед

Ужин

Прогулка на свежем воздухе

Сон не менее 8 часов

Занятия спортом

Душ, ванна

Приложение 6

Автор: педагог-психолог Марушак Я.В.

Цель: знакомство учащихся с влиянием компьютера на здоровье человека, определение количества времени, проведенного за компьютером, и зависимости их здоровья от этого фактора.

Тест: «Вредное воздействие компьютерных технологий на организм».

1. Чем является владение компьютером в современном мире?

Насущной потребностью

Развлечением

Излишеством

2. Наносит ли вред здоровью длительная работа за компьютером?

Да

Нет

3. Что больше всего страдает при работе за компьютером?

Осанка

Зрение

Все перечисленное

4. Каково временное ограничение для работы за компьютером для подростков?

Не более часа в день

Не более двух часов в день

Не более трех часов в день

5. Что помогает снижать нагрузку на организм при работе за компьютером?

Режим

Перерывы в работе

Просмотр телепередач

6. Что является профилактикой переутомления при работе с компьютером?

Специальная гимнастика

Полный отказ от компьютера

Правильная установка монитора

7. От чего следует воздержаться после работы за компьютером?

От прогулок

От просмотра телевизора

От настольных игр

8. Что вызывает повышенную нагрузку на позвоночник при работе за компьютером?

Неподвижность позы

Длительность работы

Плохое освещение

9. На каком расстоянии от глаз должен располагаться монитор?

50-60 см

30-40 см

40-50см

10. Что увеличивает нагрузку на зрение при работе за компьютером?

Неправильная поза

Электромагнитное излучение

Неправильное освещение

Приложение 7
Автор: Науменко
Ю.В.

Анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Цель: пропаганда здорового образа жизни; расширение и систематизация знаний о здоровом образе жизни.

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой друг забыл дома сумку вещами и просит тебя ему помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом:

Мыло

Зубная щетка

Полотенце для рук

Мочалка

Зубная паста

Шампунь

Тапочки

Полотенце для тела

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание правильное, другое неправильное. Отметь правильное расписание.

Завтрак 8.00

Обед 13.00

Полдник 16.00

Ужин 19.00

Завтрак 9.00

Обед 15.00

Полдник 18.00

Ужин 21.00

Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Кто из девочек прав? Отметь верный ответ.

Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Вера: зубы чистят утром и вечером.

Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, чтобы твои друзья соблюдали правила гигиены. В каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

• После прогулки

Перед посещением туалета

После посещения туалета

Когда заправил постель

Перед едой

Перед прогулкой

После игры в мяч

После того, как поиграешь с кошкой или собакой

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

Каждый день

Два- три раза в неделю

Один раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

Положить палец в рот

Подставить палец под кран с холодной водой

Помазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой

Помазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери четыре из них:

Иметь много денег

Много знать и уметь

Быть здоровым

Быть самостоятельным (самому решать, что делать и обеспечивать себя) Иметь интересных друзей

Быть красивым и привлекательным

Иметь любимую работу

Жить в счастливой семье

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери и отметь четыре высказывания:

Регулярные занятия спортом

Хороший отдых

Знания о том, как заботится о своем здоровье

Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.п.)

Возможность лечиться у хорошего врача

Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал

Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.)

9. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня? Отметь цифрами:

1- ежедневно;

2- несколько раз в неделю;

3- очень редко или никогда

Утренняя зарядка или пробежка

Завтрак

Обед

Ужин

Прогулка на свежем воздухе

Сон не менее 8 часов

Занятия спортом

Душ, ванна