

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Тульской области**  
**Муниципальное образование Заокский район**  
**МКОУ «Сосновская СОШ»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании школьной  
творческой  
группы

---

Алдохина Л.А.  
Протокол № 1.....  
От «30» 08.2023г

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР

---

Семилетова Н.А.  
Протокол педсовета № 1  
От «31» 08.2023г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

---

Елизарова В.С.  
Приказ № 100  
От «01» 09.2023г.

**Программа по формированию ЗОЖ**  
**«Детям о здоровье»**

Составитель программы:  
Педагог-психолог  
Щукина А.А.

## Пояснительная записка

Согласно ст. № 41,42 Закона РФ «Об образовании», где четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем - одна из главных задач школы.

Образование - необходимый, если не самый важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Формированию здорового образа жизни школьников, как один из вариантов, может способствовать реализация профилактической школьной программы «Детям о здоровье», направленная на укрепление здоровья обучающихся, составленной с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

### Актуальность программы

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии со Стандартом второго поколения, с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей начиная с первого года обучения;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

### Цель программы:

формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни;

### Задачи программы:

#### Образовательные:

- в процессе ознакомления со здоровым образом жизни на доступных примерах показать детям связь между причиной и следствием (связь вредных привычек с болезнями);
- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);

#### Воспитательные:

- желание быть здоровым душой и телом;
- выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни;

#### Развивающие:

- расширение кругозора школьников в области принципов здоровья и физической культуры и спорта;

-формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Программа рассчитана для работы с детьми 6 - 10 лет.

**Средства, рекомендации** - используемые на занятиях средства, позволят наглядно объяснить новую тему. Необходимо использовать доступные методы объяснения, позволяющие включать воображение детей:

- мультимедийные презентации,
- муляжи,
- фланелеграф,
- наглядные пособия,
- рисунки и тестовые задания,
- наглядный инвентарь (для каждой темы урока),
- плакаты и видео фильмы.

### **Структура уроков**

#### **1. Вводная часть.**

Задачей вводной части является создание у учащихся определенного положительного эмоционального настроя. Для каждого урока подобраны специальные упражнения элементы театрализации или ролевые игры, стимулирующие интерес обучающихся и повышающие мотивацию для запоминания и усвоения знаний о ЗОЖ..

#### **2. Основная часть.**

Включает в себя несколько разделов:

**Факты** – краткая информация, используемая в целях экономии времени для объяснения каждой темы. Здесь кратко изложены факты о принципах, здорового образа жизни, которые учитель может использовать при подготовке урока или изложить в доступной форме детям.

**Действия** - использование действенных, привлекающих внимание детей иллюстраций, рассказов, наглядности, демонстрация действий (и с участием ребят), что позволит включиться детскому воображению и будет способствовать осознанию необходимости вести здоровый образ жизни.

**Средства, рекомендации** - используемые на занятиях средства, позволяющие наглядно объяснить новую тему. Необходимо использовать доступные методы объяснения, позволяющие включать воображение детей.

#### **3. Заключительная часть.**

Задача: подведение итогов занятия, обсуждении результатов работы учащихся и тех фактов, которые они узнали. Существенным моментом здесь являются ответы учащихся на вопрос, чем же они занимались и чему научились на данном уроке.

**Резюме** - обобщение ключевых мыслей урока.

**Проверка** - повторение и закрепление знаний, полученных на данном уроке, вопросы к следующему занятию с использованием наглядных пособий ( «раскрась картинку» или «дорисуй картинку», «лабиринт», полезные схемы и другое).

**Узелки на память** - это различные предметы (буклеты, наклейки и другой раздаточный материал) на тему урока, которые раздаются детям в конце занятия.

**Тематическое планирование:**

№	Тема и занятия. Основное содержание.	Дополнительные материалы
1	Клетчатка – природный очиститель.	Презентация «Клетчатка», Наглядное пособие к уроку: «Найди скрытые очистители»
2	Вода - природный очиститель.	Презентация «Вода». Наглядное пособие к уроку: «Жонглирующий клоун».
3	Кровообращение.	Презентация «Кровообращение». Наглядное пособие к уроку: «Сосуды и клетки крови».
4	Физические упражнения.	Презентация «Физические упражнения». Наглядное пособие к уроку «Виды физической активности. Дорисуй и раскрась»
5	Сон.	Презентация «Сон». Наглядное пособие к уроку: «Найди кровати малышам».
6	Зубы.	Презентация «Зубы». Наглядное пособие к уроку: «Мойте руки перед едой»
7	Солнечный свет.	Презентация «Солнечный свет». Наглядное пособие к уроку: «Солнце».
8	Сахар.	Презентация «Сахар». Наглядное пособие к уроку: «Найди нерафинированные продукты».
9	Наркотики и алкоголь.	Презентация «Наркотики и алкоголь». Видео ролики. Наглядное пособие к уроку: «Лабиринт», «Сосуды и клетки крови».
10	Функции мозга.	Презентация «Функции мозга». Наглядное пособие к уроку: «Что мешает работе мозга – подпиши ответы».

### Использованная литература:

1. Дзятковская Е.Н., Захлебный А.Н. Экологическое образование в условиях реализации ФГОС в вопросах и ответах: Книга для школьного администратора, учителя, психолога. - М.: Образование и экология (в редакционной подготовке).
2. Дзятковская Е.Н. Ребенок с неврологическим диагнозом: секреты успешной учебы: Книга для родителей, школьных психологов и медицинских работников. - М.: Образование и экология. 2009. - 56 с.
3. Дзятковская Е.Н. Проектируем содержание внеурочной деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: Методическое пособие - М.: Образование и экология. 2012, - 72 с.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. М: Просвещение, 2010.
5. Советова Е.В. Эффективные образовательные технологии. Ростов н/Д: Феникс, 2007.
6. Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. Ростов н/Д: Феникс, 2009.
7. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов/авт.-сост. В.Ф. Феоктистова.- Волгоград, 2009
8. Заватски Д. Детям о здоровье/ Как научить вашего ребенка быть здоровым: Пер. с англ. – Заокский: «Источник жизни», 2006. – 48 с.
9. Заватски Д. Уроки о здоровом образе жизни: Пер. с англ. – Заокский: «Источник жизни», 1996. – 35 с.