

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Московского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий кафедрой психологии
ГБУ ДПО Санкт-Петербургская
академия постдипломного
педагогического образования


С.М. Шингаев
«26» июня 2017 г.



«ПРИНЯТО»

Педагогический совет ГБУ ДО ЦППМСП
Протокол № 2 от «25» июня 2017 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБУ ДО ЦППМСП

Л.В. Шкапова
«05» июня 2017 г.

«05» июня 2017 г.



Дополнительная общеобразовательная программа
«Формирование ценности здорового образа жизни у детей старшего
школьного возраста (15-18 лет)».

Составитель:
педагог-психолог
Белова К.В

Санкт-Петербург
2017 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и перспективность программы.

В последние десятилетия ухудшение социально-экономических и экологических условий жизни людей в нашей стране отрицательно повлияло на состояние их здоровья. Особую группу риска составляет молодежь. Юношеский оптимизм, необоснованная уверенность в том, что физическая слабость и нездоровье - удел пожилых людей, значительно сократили число приверженцев к физической культуре, активному образу жизни и занятиям спортом. Медицинская статистика свидетельствует, что к основной группе здоровья на сегодняшний день можно отнести лишь 12% старшеклассников. Исследователи отмечают низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой в школе, неумение школьников планомерно повышать уровень культуры, знаний, умений и навыков в реализации оздоровительных программ.

В силу возрастной сензитивности старшие школьники не всегда способны противостоять негативным воздействиям современных тенденций. Вместе с тем, именно в подростковом возрасте закладываются базовые ценности, которые во многом определяют социально-нравственный облик взрослого человека. Сущность данного процесса - ориентация на личностное развитие, на осознание мотивов поведения, на изменение поведения подростков за счёт создания психолого-педагогических условий, стимулирующих развитие рефлексивных способностей, ценностно-смысловой сферы, умений принимать ответственные решения по вопросам, связанным с сохранением и укреплением здоровья.

Воспитание здоровой личности возможно только при условии реализации целенаправленной, соотнесенной с физиологическими, возрастными и психологическими особенностями подросткового возраста профилактической работы, направленной на формирование внутренней личностной установки на ценность здорового образа жизни.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.

Методологической основой программы стали:

- современные представления о ценностно-смысловой сфере личности (Д. А. Леонтьев, А. В. Серый, М. С. Яницкий);
- теория системного подхода к изучению педагогических явлений (В.П. Беспалько, В.С. Всесвятский, Б.Ф. Ломов, В.Л. Якунин); положения общей дидактики (Ю.К. Бабанский, В.И. Загвязинский, И. Я. Лерпер, М.Н. Скаткин);
- научные положения гуманизации педагогического процесса через индивидуально-личностный и деятельностный подходы (Ш.А. Амонашвили, А.А. Леонтьев, И.С. Якиманская, Е.А. Ямбург);
- положения о физиологических закономерностях развития детей (М.В. Антропова, И.А. Аршавский, М.М. Безруких, А.А. Гуминский, А.Г. Хрипкова);
- положения о закономерностях становления личности в онтогенезе (А.С. Белкин, Л.С. Выготский, И.С. Зимняя, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн);
- психолого-педагогическая теория учебной деятельности (В.В. Давыдов, В.И. Загвязинский);
- положения о физиологических механизмах мотивации (П.К. Анохин, А.С. Батуев, Н.Н. Данилова, П.В. Симонов).

Для данной программы ключевыми стали:

- положения проблемного обучения (И.Я. Лернер, М.Н. Матюшкин, М.И. Махмутов);
- психологические теории мотивации (И.А. Васильев, Б.И. Додонов, Е.П. Ильин, В.И. Ковалев, А.Н. Леонтьев, М.Ш. Магомед-Эминов, А. Мас-лоу, В.С. Мерлин, Х. Хекхаузен);

- исследования, посвященные формированию здорового образа жизни (В.И. Баль, Г.К. Зайцев, В.П. Казначеев, В.В. Колбанов, Л.Г. Татарникова, З.И. Тюмасева и А.И. Суббето);
- теоретические основы ЗОЖ (Г.Л. Апанасенко, И.И. Брехман, Э.М. Казин, В.В. Колбанов, Ю.П. Лисицын).

Нормативно-правовой основой стали:

- Федеральный закон № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.02.2012 г.;
- Федеральный закон №120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 7.06.2017 г.;
- Письмо Минобрнауки России №ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» от 10.02.2015 г.;
- Приказ Минобрнауки России № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.12.2010 г.

Практическая направленность программы

Практическая направленность программы заключается в создании условий и возможностей для личностного роста и развития старших школьников, а также повышение культуры здоровьесбережения. В ходе реализации программы планируется достижение одной из целей, сформулированных в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС) основного общего образования, утвержденном приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, а в частности:

- формирование культуры способствующей формированию личностных ориентиров, установок, знаний о нормах поведения, детерминирующих сохранение и укрепление здоровья в триединстве его составляющих – физического, психического, социального здоровья.

Цель программы- формирование ценностных ориентаций на здоровьесбережение и здоровый образ жизни.

Задачи программы:

обучающие:

- формировать теоретические знания о составляющих человеческого здоровья;
- познакомить учащихся с базовыми принципами здоровьесбережения;

развивающие:

- развивать интерес к здоровому образу жизни;
- развивать навыки саморефлексии в отношении к собственному здоровью;

воспитывающие:

- формировать отношение к здоровью как к базовой ценности человека;
- актуализировать у учащихся желание развивать свои навыки в области здоровьесбережения

здоровьесбережения

Адресат:

Программа адресована учащимся 15-18 лет.

Продолжительность программы:

Продолжительность программы составляет 12 часов. Программа состоит из 12 занятий, длительность каждого занятия составляет 1 час. Занятия проводятся с периодичностью 1 раз в неделю.

Требования к результату усвоения программы:

При условии успешной реализации данной программы у учащихся будет наблюдаться положительная динамика развития: ценностных установок на здоровье, здоровьесбережение и здоровый образ жизни. Учащиеся смогут самостоятельно осуществлять поиск продуктивных стратегий поддержания собственного здоровья.

Система оценки достижения планируемых результатов.

Для оценки эффективности программы используются методики:

- И.В. Сапельцева. Методика «Мотивация к здоровому образу жизни».
- И.В. Сапельцева. Анкета «Факторы мотивации к здоровому образу жизни».

Данные методики позволяют всесторонне оценить особенности становления мотивации к здоровому образу жизни и как следствие особенности становления ценностных ориентаций старших школьников в отношении здоровьесбережения и здорового образа жизни. Методики соответствуют требованиям надежности, валидности и достоверности.

Сведения о практической апробации программ на базе образовательных организаций.

Программа в данной модификации запланирована к апробации в 2017-2018 учебном году на базе ГБУ ДО ЦППМСП Московского района Санкт-Петербурга.

Учебный план.

№	Этап	Всего часов	Содержание		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Диагностический (начальный и заключительный)	1,6	0,4	1,2	Диагностическое обследование, наблюдение.
2	Коррекционно-развивающий	10	1,8	8,2	Наблюдение, рефлексия.
3	Консультационный	0,4	0,4	-	Составление рекомендаций
Итого:		12	2,4	9,6	

Учебно-тематический план.

№	Тема	Всего часов	Содержание		Форма контроля
			теоретических	практических	
Диагностический					
1	Давайте познакомимся	1	0,4	0,6	Диагностическое обследование, наблюдение.
Коррекционно-развивающий					
2	О здоровье	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия.
3	Я и мое тело	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия.
4	Здоровье и питание	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия.
5	Здоровье и режим дня	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия.
6	Здоровье: эмоции и чувства	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия.
7	Здоровье и самооценка. Часть 1	1	-	1	Наблюдение, рефлексия.
8	Здоровье и самооценка. Часть 2	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия.
9	Здоровье и учеба	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия.

10	Здоровье и семья	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
11	Здоровье и сверстники	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
Диагностический					
12	Я знания с собою уношу	0,6	-	0,6	Диагностическое обследование, наблюдение.
Консультационный					
13	Подводим итоги	0,4	0,4	-	Составление рекомендаций
Итого:		12	2,1	9,9	

Методы, используемые при реализации программы:

При практической работе в группе используются следующие методы:

- интерактивные беседы,
- дискуссии,
- творческие упражнения,
- кейсы по планированию

Обоснованные категории ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:

Ограничения и противопоказания к участию в освоении программы нет.

Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников группы:

1) Педагог – психолог несет ответственность за:

- сообразность содержания и методов реализации программы с возрастными и личностными особенностями учащихся;
- жизнь и здоровье несовершеннолетнего во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- сообразность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций.
- педагог-психолог в своей деятельности руководствуется «Этическим кодексом психолога», соблюдает права участников сохраняя конфиденциальность;

2) Родители имеют право:

- отказаться от проведения занятий со своими детьми;
- ознакомиться с результатами первичной и повторной диагностики своего ребенка (по индивидуальному запросу);

3) Родители несут ответственность за:

- соблюдением ребенком правил индивидуальной работы;
- посещаемость занятий ребенком

4) Родители обязуются заблаговременно предупреждать об отмене консультации по причине болезни ребенка, семейным обстоятельствам и пр.

Требования к условиям реализации программы:

Занятия проводятся на базе ГБУ ДО ЦППМСП. Для реализации программы требуются:

1. Помещение, обеспечивающее безопасность и комфортность консультационного процесса;
2. Столы и стулья;
3. Бумага (А4), ручки, цветные карандаши, фломастеры, клей-карандаш;

Требования к квалификации педагогов-психологов, реализующих данную программу.

Программа реализуется педагогом-психологом ГБУ ДО ЦППМСП. имеющими соответствующую подготовку для работы с подростками.

Ожидаемые результаты реализации программы.

При условии успешной реализации данной программы у учащихся будет наблюдаться положительная динамика развития: ценностных установок на здоровье, здоровьесбережение и здоровый образ жизни. Учащиеся смогут самостоятельно осуществлять поиск продуктивных стратегий поддержания собственного здоровья.

Система оценки достижения планируемых результатов.

Для оценки достижения планируемых результатов используются методики:

- И.В. Сапельцева. Методика «Мотивация к здоровому образу жизни».
- И.В. Сапельцева. Анкета «Факторы мотивации к здоровому образу жизни».

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Критерием достижения планируемых результатов будет являться повышение уровня мотивации к здоровому образу жизни у консультируемого.

Список литературы:

- 1) Авдеева Н.Н., Ашмарин И.И., Степанова Г.Б. Здоровье как ценность и предмет научного знания // Мир психологии. 2000. № 1(21). С. 68-75.
- 2) Алексеев В.Г. Ценностные ориентации личности и проблема их формирования. М., 1979. 70 с.
- 3) Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. М., 2002. 592 с.
- 4) Ананьев В.А., Давиденко Д.Н., Петленко В.П., Хомутов Г.А. Этюды валеологии / Под общ. ред. Д.Н. Давиденко. С-Пб., 2001. 210 с.
- 5) Андреев Ю.А. Три кита здоровья. Екатеринбург, 1993. 336 с.
- 6) Андреева И. Современные аспекты поддержания здоровья школьников. // Педагогика, 2003. № 2. С. 99-100.
- 7) Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий
- 8) Афанаскина М.С., Афанаскина О.В., Рябов В.М. Культура здоровья студентов как одна из компетенций будущего специалиста // Методист. 2009. № 3. С. 46-49.
- 9) Белова И. И. Парадоксы здорового образа жизни учащейся молодежи // Социологические исследования. 2008. № 4. С. 84-86.
- 10) Биловус В.К. Здоровьесберегающее поведение как результат социализации.// Научная мысль. 2008. № 2. С. 48.
- 11) Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2011. 448 с.
- 12) Вершинина Н.В. Становление и развитие ценностного отношения к здоровью у старшеклассников средней общеобразовательной школы: автореф.дис. канд.пед.наук. М., 2006. 25 с.
- 13) Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе. М., 2002. 270 с.
- 14) Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в РФ. Законодательные и нормативные аспекты // Школа здоровья. 2001. № 1. С. 48-59.
- 15) Геппе, Н.А., Малахов, А.Б., Шарапова, О.В., Саввина, Н.В. Профилактика табакокурения среди подростков. М., 2008. 144 с.
- 16) Государственный доклад о состоянии здоровья населения Российской Федерации в 2006 году. М., 2006. 85 с.
- 17) Добротворская С.Г. Ориентация школьников и студентов на здоровый образ жизни. Казань, 2001. 156 с.
- 18) Здоровье молодежи в XXI веке: состояние и проблемы. Материалы III Региональной межвузовской научно-практической конференции С-Пб., 2005. 62 с.
- 19) Кирилова Н.А. Ценностные ориентации в структуре интегральной индивидуальности старших школьников // Вопр. психологии. 2000. № 4. С. 29-37.

- 20) Концепция формирования здоровьесберегающей образовательной среды // Ж-л Центра современных образовательных технологий. 2012. № 1 (2). С. 18-23.
- 21) Молодежь новой России: образ жизни и ценностные приоритеты. Аналитический доклад. // Сб. ст. М., 2007. С. 119.
- 22) Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2009. 171 с.
- 23) Романникова М.В. Проблема табакокурения среди подростков // сб. ст. / Под ред. В.А. Слостёнина и Е.А. Левановой, М. 2009, № 32. с. 132-135.