

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» мая 2017 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБУ ДО ЦППМСП

Л.В. Шкапова

«25» июня 2017 г.



Дополнительная общеобразовательная программа
«Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного
возраста»
Возраст учащихся 7-9 лет.

Составитель
Лебедева К.А.
педагог-психолог

Санкт-Петербург
2017г.

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность программы

Данная программа адресована детям 7-9 лет для формирования у них понимания, что такое здоровый образ жизни и важности сохранения невосполнимого ресурса, - здоровья. Выбор именно этого возраста для реализации подобной программы обусловлен тем, что именно в этом возрасте дети восприимчивы к усвоению социальных навыков.

Программа актуальна для профилактики вредных привычек. Не секрет, что в современном мире курение, употребление алкоголя и наркотиков, не умение поддерживать здоровый образ жизни- проблема, от решения которой зависит будущее современных детей.

Важно понимать, что родители, воспитатели и опекуны имеют непосредственное влияние на детей, формирующее их сознание и косвенно влияющее на всю их последующую жизнь. Поэтому повышать осознанность в выбранном направлении у людей, занимающихся воспитанием, не менее важно, чем воспитывать в детях умение вести здоровый образ жизни. Поэтому в данной программе предусмотрено занятие с родителями, где ребенок и родитель учат друг друга упражнениям, способствующим хорошей физической форме.

Выбор формы контроля эффективности работы обусловлен особенностью младшего школьного возраста, - интенсивное освоение речевого аппарата и языка. Школьное обучение стимулирует развитие навыков вербального общения и расширение словарного запаса. Одновременно формируется внутренняя (свернутая) речь, которая играет решающую роль в становлении системы произвольной саморегуляции и волевых процессов. Функция самоконтроля реализуется главным образом через внутреннюю речь. Учитывая это, стоит ориентироваться на воображение, опосредованное речью. Ребенок побуждается к развернутым высказываниям, подробным описаниям эмоциональных переживаний и рассказыванию историй. Особое значение при работе с младшими школьниками приобретают так называемые психотерапевтические притчи метафоры, позволяющие донести основную информацию не рационально, но образным, символическим языком, как бы непосредственно обращаясь к бессознательному ребенка. У детей младшего школьного возраста, в особенности первоклассников, акцент делается на игровых методах, не предполагающих обсуждения результатов.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методологические основания программы

При составлении данной программы мы опирались на такие принципы интегративной психологии как: генетический принцип, принцип обусловленности, позитивности и соотнесенности.

Методологической основой для данной программы стали: концепция психического развития ребенка Д.Б. Эльконина, социогенетические концепции развития, эпигенетическая теория личности Э.Эриксона, когнитивная теория развития (концепция Ж.Пиаже).

Нормативно-правовой базой для данной программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерство образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242.

Практическая направленность программы

Направлениями работы ЦППМСП являются коррекционная работа, психопрофилактика, социальная адаптация детей, проживающих в Московском районе. Данная программа является профилактической и составлена на базе уже имеющихся программ.

Цели:

- информирование детей о принципах здорового образа жизни;
- повышение степени осознанности в сфере влияния на свое здоровье.

Задачи:

- сформировать у детей представление об общих принципах здорового образа жизни;
- в игровой форме закрепить полученные знания;
- сформировать список конкретных действий, помогающих сохранить здоровье;
- сформировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- создать игровую атмосферу, в которой младшим школьникам будет интересно усваивать новые знания.

Адресат: Данная программа рассчитана на детей 7-9 лет.

Общая продолжительность: программа рассчитана на 12-13 индивидуальных встреч длительностью 45 минут.

Требования к результату усвоения программы

При условии успешной реализации программы, ребенок, посещающий занятия будет хорошо осведомлен о принципах здорового образа жизни, приблизится к осознанию своей ответственности за свое здоровье и знать конкретные действия, помогающие вести здоровый образ жизни.

Система оценки

Для оценки эффективности данной программы используется проективная методика «День здорового человека», анкетирование (*Приложение 2*), наблюдение.

Выбранные методы и методики отвечают критериям надежности и валидности, соответствуют целям, содержанию программы, возрастно-психологическим и медицинским характеристикам участников программы.

Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации: апробация не проводилась.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Цель программы: информирование учащихся о принципах здорового образа жизни, повышение степени осознанности в сфере влияния на собственное здоровье.

Категория учащихся: учащиеся младшей школы, 7-9 лет.

Срок обучения: 12-13 встреч в течение учебного года.

Режим занятий: один, два раза в неделю.

№	Наименование Блоков (разделов)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
I	Диагностический	2	1	1	Диагностическое обследование. Метод включенного наблюдения. Качественная оценка выполненных заданий. Обратная связь, рефлексия, анкетирование. Собеседование с родителями детей.
II	Основной	10	2,2	7,8	
III	Аналитический	1	0	1	
IV	Консультационный	1	1	0	
	Итого	14	4,2	9,8	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Цель программы: информирование учащихся начальной школы о принципах здорового образа жизни, повышение степени осознанности в сфере влияния на собственное здоровье.

Категория учащихся: учащиеся младшей школы, 7-9 лет.

Срок обучения: в течение учебного года.

Режим занятий: один, два раза в неделю.

	Тема занятия	Всего минут	Лекционное сообщение	Практические занятия	Форма контроля
I	Диагностический этап				Диагностическое обследование. Метод включенного наблюдения. Качественная оценка выполненных заданий. Обратная связь, рефлексия, анкетирование. Собеседование с родителями детей
1	Входящая диагностика	1	0	1	
II	Основной этап				
2	Древо жизни и 4 принципа ЗОЖ	1	0,4	0,6	
3	Правильное питание	1	0,3	0,7	
4	Закалка	1	0,3	0,7	
5	Труд-отдых	1	0,3	0,7	
6	Отправлении в волшебное путешествие. 1 остановка	1	0,2	0,8	
7	Волшебное путешествие. 2 остановка.	1	0,2	0,8	
8	Волшебное путешествие. 3 остановка.	1	0,2	0,8	
9	Волшебное путешествие. Пункт назначения.	1	0,2	0,8	
10	Карта маршрута для друга.	1	0,1	0,9	
11	Научи маму ЗОЖ. Закрепление материала.	1	0	1	
III	Диагностический этап				
12	Исходящая диагностика.	1	0	1	
IV	Аналитический этап				
13	Обработка результатов и составление рекомендаций для родителей.	1	0	1	
V	Консультационный этап				
14	Консультация с родителями по итогам проделанной работы, составление индивидуальных рекомендаций.	1	0,5	0,5	
	Итого	14	2,7	11,3	

Сроки и этапы реализации программы:

Программа проводится курсом в 12-13 встреч в течение учебного года с периодичностью один или два раза в неделю.

Этапы:

1. Организационный. На этом этапе, после того, как запрос обсужден и соответствует целям и задачам данной программы, родители и педагог-психолог

договариваются об условиях проведения занятий (1 раз в неделю в закрепленное за данной семьей время), условиях отмены занятий и пр.

2. Диагностический. Диагностика проводится до и после цикла встреч с целью установить результативность.

3. Коррекционный. Проведение непосредственно запланированных занятий.

4. Аналитический. Обработка результатов диагностики, подготовка индивидуальных рекомендаций.

5. Консультационный. Просветительский. Профилактический. Эти этапы возможно осуществить за одну встречу, но возможно и большее количество встреч. На этих этапах проводится консультирование родителей по результатам проведенного цикла встреч, разрабатываются при необходимости индивидуальные рекомендации, дается необходимая информация.

Методы, используемые при реализации программы

Программа проводится с помощью словесных, игровых и наглядных методов.

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

Не рекомендуется проводить программу в начале или в конце учебного года.

Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.

Программа проводится только при наличии письменного разрешения от родителей (законных представителей) учащихся.

Требования к условиям реализации программы

Кабинет, оборудованный стульями и столом, бумагой и карандашами, красками, достаточным пространством для свободной игры. Занятия может проводить один специалист с высшим психологическим или педагогическим образованием. Занятия проводятся один или два раза в неделю. Возможна групповая форма.

Ожидаемые результаты реализации программы

При условии успешной реализации программы, ребенок, посещающий занятия будет хорошо осведомлен о принципах здорового образа жизни, приблизится к осознанию своей ответственности за свое здоровье, будет знать конкретные действия, помогающие вести здоровый образ жизни.

Система оценки достижений планируемых результатов.

Оценка достигнутых результатов организуется с помощью проективной методики «День здорового человека» и анкеты обратной связи (см. Приложение).

Выбор системы оценки эффективности работы обусловлен особенностью младшего школьного возраста, - интенсивное освоение речевого аппарата и языка. Школьное обучение стимулирует развитие навыков вербального общения и расширение словарного запаса. Одновременно формируется внутренняя (свернутая) речь, которая играет решающую роль в становлении системы произвольной саморегуляции и волевых процессов. Функция самоконтроля реализуется главным образом через внутреннюю речь. Учитывая это, стоит ориентироваться на воображение, опосредованное речью. У детей младшего школьного возраста, в особенности первоклассников, акцент делается на игровых методах, не предполагающих обсуждения результатов.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Критериями достижения являются усвоенные правила здорового образа жизни, позитивное отношение учащегося к ведению здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Психология человека от рождения до смерти. Под ред. А.А. Реана, М., 2003.П. Лафрень.

2. Эмоциональное развитие детей и подростков, М., 2004.

3. <http://www.vashpsixolog.ru/documentation-school-psychologist/63-documentation-plans-reports-specifications/2114-korrekczj?showall=1>

4. <http://luckyfamilyman.ru/kak-pravilno-zakalyatsya.html>

