

Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ ЦППМСП
Протокол № 2 от «30» мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБУ ЦППМСП
Московского района Санкт-Петербурга
Л.В. Шкапова

Подписано цифровой подписью:
Шкапова Лариса Викторовна
Дата: 2024.07.30 14:02:36 +03"00

Дополнительная общеобразовательная программа
«Урок здоровья»

Срок освоения: 1 день
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик:
Доронина О.В.
педагог-психолог

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Актуальность:

В современном российском обществе продолжает оставаться актуальной проблема зависимого поведения. Это наносит ощутимый экономический, социальный и моральный ущерб обществу. Поэтому разработка программ профилактики зависимого поведения является одним из приоритетных направлений в области образования и здравоохранения.

Актуальность данной программы заключена в невероятной важности осознания самооценности в жизни любого человека, т.к. повышение самооценности, развитие коммуникативных навыков способствует снижению риска возникновения зависимого поведения. Кроме того, на занятиях в интерактивной, интересной, увлекательной форме происходит формирование установок на здоровый образ жизни и ответственное поведение.

Таким образом, необходимой составляющей образовательного процесса должна являться ранняя профилактика зависимого поведения.

Практическая направленность программы:

Здоровый образ жизни — это поведение, которое содержит взвешенный и разумный подход к собственному здоровью и благополучию и помогает человеку избежать ненужных рискованных ситуаций. Всемирная Организация Здравоохранения определяет здоровье как гармоничное сочетание физического, психического и социального благополучия, не ограничивая это понятие лишь отсутствием заболеваний и недугов. То есть здоровый образ жизни - это не только медицинские аспекты здоровья, но и хорошее настроение, друзья, увлечения, работа, отдых и многое-многое другое.

Цель программы: ранняя профилактика употребления психоактивных веществ среди обучающихся 2-х классов, через формирование отношения к здоровью как важнейшей человеческой ценности.

Задачи программы:

1. совершенствовать навыки самопрезентации, повышать уверенность в себе;
2. создать условия для приобретения позитивного опыта эффективной коммуникации с ровесниками;
3. создать условия для осознания ценностей ведения здорового образа жизни и ответственности за свой выбор стиля жизни;
4. актуализировать знания учащихся о здоровом образе жизни;

Адресат: обучающиеся 2-х классов образовательных организаций Московского района

Продолжительность программы: 1 академический час.

Требования к результату усвоения программы:

Прогнозируются следующие изменения после окончания программы:

- расширение информированности учащихся о здоровом образе жизни;
- создание атмосферы доверия и эффективной коммуникации друг с другом;
- положительное развитие навыка самопрезентации.

Система оценки достижения планируемых результатов:

Система оценки данной программы Анкета-отзыв, заполненная классным руководителем.

Учебный план программы

№	наименование блока	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Основная часть	1	-	1	наблюдение отзыв

Учебно-тематический план программы

№	наименование блока и тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Основная часть	2	-	2	наблюдение
1.1	Знакомство			10мин	наблюдение
1.2	Министерство здравоохранения			10 мин	наблюдение
1.3	Загадки			5 мин	наблюдение
1.4	Вредные советы			10 мин	наблюдение
1.5	Рефлексия			10	анализ ответов обучающихся

Система условий реализации программы:

Содержание программы

Упражнение 1. Знакомство.

Цель: знакомство с классом, создание благоприятной атмосферы для групповой работы.

Ход упражнения: Каждый участник называет свое имя и один способ, которым он заботится о своем здоровье.

Упражнение 2. «Министерство здравоохранения»

Цель: творческое переосмысление составляющих ЗОЖ, осознание необходимости вести ЗОЖ; развитие коммуникативных навыков, творческих способностей.

Ход упражнения: Ведущий предлагает участникам стать героями волшебной страны, где им предстоит быть в роли министров. Учащиеся делятся на 3 группы: министерство спорта, министерство режима дня, министерство здорового питания и разрабатывают ряд правил и мер, которые необходимо соблюдать для поддержания и преумножения здоровья. Далее каждая группа представляет работу своего министерства.

Упражнение 3. «Загадки»

Цель: актуализация установки на здоровый образ жизни

Ход упражнения: дети хором отгадывают загадки

Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день ... (зарядку)

Болезнь мне некогда, друзья,
В футбол, в хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье... (спорт)
Он в кармане караулит
Реву, плаксу и грязную,
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос. (платок)

Целых 25 зубков,
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком-
Лягут волосы рядком. (расческа)

Позабудь ты про компьютер.
Беги на улицу гулять.
Для детей полезно очень
Свежим воздухом... (дышать)

Гореча и холодна
Я всегда тебе нужна.
Позовешь меня- бегу,
От болезней берегу (вода)

Ей спины моей не жалко-
С мылом трет меня ... (мочалка)

Ускользает как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится! (мыло)

Чтобы долго быть зубастым,
Чистить зубы нужно ... (пастой)

Упражнение 4. «Вредные советы»

Цель: актуализация установки на здоровый образ жизни, снятие психоэмоционального напряжения

Ход:

Гигиена

Никогда не мойте руки,
Шею, уши и лицо.
Это глупое занятие
Не приводит ни к чему.
Вновь испачкаются руки
Шея, уши и лицо.
Так зачем же тратить силы
Время попусту терять.
Стричься тоже бесполезно,
Никакого смысла нет.
К старости сама собою
Облысеет голова.

Гигиена перед едой

Если руки за обедом
Вы испачкали салатом
И стесняетесь о скатерть
Пальцы вытереть свои,
Опустите незаметно
Их под стол, и там спокойно
Вытирайте ваши руки
Об соседские штаны.

Профилактика болезней

Если твой сосед по парте
Стал источником заразы,
Обними его- и в школу
Две недели не придешь.

Здоровый сон

Ни за что не соглашайтесь
По ночам идти в кровать.
Никому не позволяйте
Вас укладывать в постель.
Неужели вы хотите
Годы детские свои
Провести под одеялом,
На подушке, без штанов.

Техника безопасности в спорте

Если вы по коридору
Мчитесь на велосипеде,
А на встречу вам из ванной
Вышел папа погулять,
Не сворачивайте в кухню,
В кухне твердый холодильник.
Тормозите лучше в папу.
Папа мягкий. Он простит.

Правильное питание.

Не соглашайся на обед
Невкусное жевать.
Всю нелюбимую еду
Выплывай под стол,
А если кто-нибудь тебя
За это упрекнет,
Пусть достает из-под стола
И доедает сам.

5. Рефлексия

Ход: ведущий задает вопросы: Основные составляющие здорового образа жизни? Какие правила гигиены нужно соблюдать? и т.п.

Сроки и этапы реализации программы:

Программа реализуется на базе образовательных учреждений Московского района (на основании Соглашения между ГБУ ДО ЦППМСП и ГБОУ СОШ района), рассчитана на 2 урока.

Методы, используемые при реализации программы:

Программа проводится в виде урока с полным составом класса и включает в себя:

- игры и упражнения
- творческие задания
- групповые дискуссии

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:

Требования к группе здоровья учащихся не оговариваются.

Система оценки достижений планируемых результатов:

Анкета-отзыв, заполненная классным руководителем

Информационные источники

1. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г.
4. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
6. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. –