Приложение № 4

**Министерство образования Ставропольского края**

**Государственное казенное учреждение для детей - сирот и детей,**

**оставшихся без попечения родителей,**

**«Детский дом (смешанный) №10 им. Н.К. Крупской».**

Принято на педагогическом совете Утверждаю:

Протокол № \_\_\_ от «\_\_»\_\_\_2020 г. Директор ГКУ «Детский дом № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Войнова

Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2020 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Формирование здорового образа жизни воспитанников детского дома» -

Номинация: Формирование здорового образа жизни у воспитанников детского дома

Возраст:

с 2-6 лет

с 7 – 12 лет

с 13 – 18 лет

Адрес: 357432, Ставропольский край, г. Железноводск,

п. Иноземцево, ул. Достоевского 4.

город-курорт Железноводск

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Проблема формирования здорового образа жизни, как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда человека, является важнейшей проблемой современности. Приоритет жизни и здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования зафиксирован в Законе РФ «Образовании».

Только здоровый человек в полной мере может стать творцом своей судьбы, личностью, готовый к профессиональному самоопределению, самореализации, созданию семьи.

Идея ценности здоровья, как основы дальнейших успехов в развитии личности, самосознания и самосовершенствования, особенно актуальна для воспитанников детского дома.

Наряду со здоровьесберегающей деятельностью, важнейшим направлением работы педагогического коллектива является формирование компетентности воспитанников как условия их успешности постинтернатной адаптации и самореализации.

Поэтому важной особенностью содержания программы «ЗОЖ» («Здоровый образ жизни») является то, что воспитанники получают знания о сложной социально-биологической природе человека и обучаются технологиям сохранения и совершенствования здоровья.

Программа «ЗОЖ» («Здоровый образ жизни») рассматривает здорового ребенка как целостный телесно-духовный организм, а самооздоровление как форму развития, расширения психофизиологических возможностей ребенка. Ключевым в данной программе является индивидуально-дифференцированный подход к воспитанию и образованию детей с учетом возраста, интеллектуального развития, особенностей психомоторики, психического состояния и других факторов.

**Цель программы:** содействовать осознанию педагогами и детьми сущности здоровья, здорового образа жизни, здравотворчества, способов сохранения здоровья через разумный образ жизни на основе единения с природой и осознания своего места в окружающей среде.

Данная программа предполагает решение следующих **задач:**

* формировать потребностно – мотивационные основы гигиенического поведения;
* активизировать ценностно-смысловой компонент сознания личности ребенка;
* воспитывать в детях активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
* способствовать воспитанию духовно-нравственных качеств личности;
* формировать потребность в самовоспитании и самоорганизации.
* учить оказывать первую доврачебную помощь в различных ситуациях, обеспечивать личную безопасность.

Программа состоит из 4 разделов:

1. ***Безопасное поведение*** (комплекс из 12 занятий) – способствует превращению чрезвычайно полезной информации по обеспечению безопасной жизнедеятельности в практические умения, учит умело действовать в экстремальных ситуациях.
2. ***Экология и здоровье***  (комплекс из 9 занятий) – способствует созданию целостной картины взаимосвязи природы и здоровья человека, формирует новое мироощущение и мировоззрение, помогает овладеть новыми экологическими ценностями и в соответствии с ними строить свои взаимоотношения с окружающим миром.
3. ***Мир каждой души*** (комплекс из 5 занятий) предусматривает цель формирования у воспитанников позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, формирования опыта нравственных отношений с окружающим миром, развитие духовной сферы личности.
4. ***Валеология***  (комплекс из 10 занятий) – помогает овладеть элементарными навыками оказания медицинской доврачебной помощи в различных ситуациях, отрабатывает различные способы оказание помощи себе и другим людям.

Реализация данной программы осуществляется традиционно в один и тот же день недели. На изучение темы отводится 1 час, который делится на подзанятия для каждой возрастной группы. Модификация занятий соответствует возрастным особенностям воспитанников. Снижает перегрузки, дает возможность воспитателю варьировать временными рамками занятия.

Программа предлагает различные формы деятельности по каждой теме, однако, это не исключает возможность импровизации в зависимости от уровня подготовленности воспитанников, от ситуации, предшествующей намеченному занятию, от физического и эмоционального состояния детей и от педагогического опыта воспитателя. Организация занятий по программе исключает шаблон, активизирует творческий потенциал и позволяет широко использовать личный опыт педагога и ребенка.

Специфика программы – в признании приоритета комплексного взаимодействия детского дома и школы, заложена возможность интеграции знаний и умений, усвоенных в учебное и внеучебное время. Это, прежде всего, программа совместных действий взрослых и детей по развитию стремлений быть здоровыми.

**Реализация данной программы будет способствовать:**

* развитию у воспитанников ценностных отношений к здоровью человека;
* зарождению основ профилактического мышления;
* развитию способностей к саморегуляции в изменяющихся условиях среды;
* обогащению личного опыта по оказанию первой помощи себе и другим людям и в обеспечении личной безопасности;
* повышению уровня здоровья.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Программа** | **Возрастные группы** | **Кол-во занятий в неделю** | **Кол-во занятий в год** |
| 1. | «ЗОЖ» | Мл.школьники  Ср.школьники  Стар.школьники | 1 | 36ч |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема. | Количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12. | ***I. Безопасное поведение.***  Безопасное поведение на улице.  Безопасное поведение в транспорте.  Безопасное поведение в общественных местах.  Безопасное использование электрического тока.  Безопасное поведение при пожаре.  Безопасное поведение при угрозах криминального характера.  Как получить помощь со стороны.  Как вести себя, когда силового контакта избежать невозможно.  Безопасная дорога в школу.  Телефоны первой помощи.  Информационная безопасность (безопасность в сети интернет)  Безопасное поведение  на объектах железнодорожного транспорта. | -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  - | 1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч | 1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч |
|  |  |  | 10ч | 10ч |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. | ***II. Экология и здоровье.***  Влияние физических факторов среды на здоровье человека.  Влияние биологических факторов среды на здоровье человека.  Влияние психологических факторов среды на здоровье человека.  Влияние вредных привычек на здоровье человека.  Влияние вредных факторов (переедание, недосыпание, гиподинамия) на здоровье человека.  Влияние наследственности на здоровье человека.  Физиологический аспект взросления.  Психологический аспект взросления.  Иммунитет и здоровье человека. | 30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин | 30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин | 1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч |
|  |  | 4,5 ч | 4,5ч | 9ч |
| 1.  2.  3.  4.  5. | ***III. Мир каждой души.***  Дискуссия «Свобода и ответственность»  Беседа «Мир против насилия и жестокости»  Беседа «Доброта в нас и вокруг нас»  Диспут «О дружбе и друзьях»  Толерантность | 30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин | 30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин | 1ч  1ч  1ч  1ч  1ч |
|  |  | 4,5 ч | 4,5ч | 9ч |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10. | ***IV. Валеология.***  Первая помощь при переутомлениях и головокружениях.  Первая помощь при переломах, вывихах и растяжениях.  Первая помощь при кровотечениях и кровоподтеках.  Первая помощь при нарушениях дыхания.  Первая помощь при пищевых отравлениях и расстройствах.  Первая помощь при ожогах, обморожениях, инфицированных ранах.  Первая помощь при повреждениях глаз, ушей, носа.  Профилактика простудных заболеваний.  Профилактика воспалительных и венерических заболеваний.  Паспорт здоровья. | -  -  -  -  -  -  -  -  -  - | 1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч | 1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч  1ч |
|  | ***Итого:*** | 25% | 75% | 100% |
| 9ч | 27ч | 36ч |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Раздел. Тема. | Цели и задачи. | Знания. | | Умения. | Рекомендуемые формы деятельности | Возрастные группы. |
|  | ***I.«Безопасное поведение»***  Цель: научить основам безопасности жизнедеятельности; формировать поведение и опыт сохранения здоровья в любых жизненных ситуациях. | | | | | | |
| 1. | Безопасное поведение на улице. | Задачи: закреплять и расширять знания о правилах дорожного движения, формировать культуру поведения на дороге. | Понятия: улица, пешеход, транспорт, правила дорожного движения, дорожные знаки, сигналы светофора, дисциплинированность как добродетель. | | Переходить улицу (четко представляя левую и правую стороны), различать сигналы светофора, быть внимательным и соблюдать осторожность. | Игра «Мой друг светофор».  Экскурсия «Я по улице шагаю».  Проигрывание сюжета «Опасные ситуации на улице». | Дошкольники.  Мл. и ср. шк.  Старшие шк. |
|  | *Литература:* | *Богаров Е.А., Богарова Н.И. Юные спасатели. МТО Холдинг. Москва.2002,*  *Потапов С. Курс выживания для подростков. Москва, 2000, главы 2-6* | | | | | |
| 2. | Безопасное поведение на транспорте. | Задачи: формировать представление о безопасном поведении в транспорте в случае ДТП, криминогенной опасности и быстро принимать решение. | Понятия: транспорт, виды транспорта, дорожно транспортное происшествие, правила поведения в транспорте, криминогенная опасность, способы и средства самообороны и ее пределы. | | Выполнять правила поведения в транспорте, действовать в случае ДТП, избегать ситуации риска. Применять приемы самообороны в допустимых пределах. | Игра: «Что может случиться, если…»  Практикум: «Транспорт – друг или враг».  Моделирование ситуаций: «Что ты сделаешь, если…»  Практикум: «Самозащита в общественном транспорте» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература:* | *Литвинов Е.Н. ОБЖ 5 класс, Москва, 1998, стр.48-80*  *Потапов С. Курс выживания для подростков. Москва, 2000, стр.35, 38-53* | | | | | |
| 3. | Безопасное поведение в общественных местах. | Задачи: формировать безопасное поведение в общественных местах, отрабатывая действия в случае террористической угрозы, паники. | Понятия: общественные места, правила поведения, опасные ситуации, террористическая угроза, паника | | Соблюдать правила поведения в общественных местах, уметь действовать в ситуациях террористической угрозы, паники, оказывать помощь себе и другим людям. | Игра: «Потерялся»  Моделирование ситуации «Случай в кино».  Практикум: «Безопасное поведение в случае террористической угрозы, паники» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература:* | *Богаров Е.А., Богарова Н.И. Юные спасатели. МТО Холдинг. Москва.2002,*  *Потапов С. Курс выживания для подростков. Москва, 2000, стр.57* | | | | | |
| 4. | Безопасное использование электрического тока. | Задачи: формировать представление о безопасном использовании электрического тока, распознавать ситуации. рискованные для жизни и здоровья, оказывать помощь при поражении током. | Электрические приборы – источник повышенной опасности. меры безопасности при пользовании электроэнергией. Правила оказания помощи при поражении током. | | Грамотно пользоваться электроприборами и уметь быстро их обесточить, оказать помощь при поражении током. | Упражнение «Опасно – безопасно»  Практикум: « Что нельзя делать при пользовании электрическим током»  Практикум: «Твои действия» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники |
|  | *Литература:* | *Богаров Е.А., Богарова Н.И. Юные спасатели. МТО Холдинг. Москва.2002,*  *Потапов С. Курс выживания для подростков. Москва, 2000, стр.87*  *Поляков В.В. ОБЖ 2-4класс, Москва, 1997, стр.15* | | | | | |
| 5. | Безопасное поведение при пожаре. | Задачи: формировать представление о безопасном поведении на пожаре, учить осмыслению понятий «опасный» - «безопасный». | Причины пожаров, пожарная служба, пожарная безопасность, правила поведения на пожаре, эвакуация. | | Предвидеть и предупреждать пожар. Не поддаваться панике в экстремальных ситуациях, оказывать помощь при эвакуации. | Игра: «Красный петух».  Практикум: «Твои действия»  Практикум: Эвакуация при пожаре» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники  Группа. |
|  | *Литература:* | *Потапов С. Курс выживания для подростков. Москва, 2000, стр.95*  *Поляков В.В. ОБЖ 2-4класс, Москва, 1997, стр.23-28*  *Литвинов Е.Н. ОБЖ 5 класс, Москва, 1998, стр.14, 38.* | | | | | |
| 6. | Безопасное поведение при угрозах криминального характера. | Задачи: формировать представление о безопасном поведении при угрозах криминального характера, формировать готовность противостоять давлению со стороны сверстников, отрабатывать способы выхода из рискованных ситуаций. | Угрозы криминального характера, опасные ситуации, правила поведения при угрозах криминального характера, способы противостояния давлению со стороны сверстников. | | Распознавать опасные и криминальные ситуации, соблюдать осторожность при общении с незнакомыми и малознакомыми людьми, противостоять давлению со стороны сверстников, избегать угроз криминального характера. | Моделирование ситуации «Что ты будешь делать если…»  Разбор ситуаций «Меня настораживает ситуация, когда…»  Практикум «Как противостоять давлению со стороны сверстников».  Практикум: «Безопасное поведение при угрозах криминального характера». | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники |
|  | *Литература:* | *Литвинов Е.Н. ОБЖ 5 класс, Москва, 1998, стр.80 - 98.* | | | | | |
| 7. | Как получить помощь со стороны. | Задачи: формировать представления о различных способах получения помощи со стороны, развивать решительность, смелость, находчивость. | Понятия: риск оправданный и безрассудный, тактика действий по получению помощи в различных экстремальных ситуациях. | | Действовать в экстремальных ситуациях, минимизировать неизбежный риск, чувствовать неизбежную опасность. | Моделирование ситуаций «Что может произойти, если…»  Упражнение «Как получить помощь на улице, в подъезде»  Упражнение «Как получить помощь от случайных свидетелей»  Консультация специалиста: «Меры предосторожности на случай, когда невозможно получить помощь со стороны». | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники |
|  | *Литература:* | *Потапов С. Курс выживания для подростков. Москва, 2000, глава 1.* | | | | | |
| 8. | Как себя вести, когда силового контакта избежать невозможно. | Задачи: развивать выдержку, самообладание, волю, готовность дать отпор, отрабатывать элементы самообороны. Учить просчитывать последствия принятых решений. | Понятия: самооборона, элементарные приемы самообороны, пределы самообороны, приемы борьбы со страхами и паникой, способы гасить агрессию. | | Действовать в условиях непредвиденных ситуаций. Преодолевать чувство страха. Быстро мобилизоваться. Использовать приемы самообороны. Проявлять заботу о близких. | Разбор ситуаций: «Мальчики – защитники слабых»  Игра: «От улыбки станет всем светлей»  Консультация специалиста – практикум: « Как себя вести, когда избежать силового контакта невозможно». | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники |
|  | *Литература:* | *Потапов С. Курс выживания для подростков. Москва, 2000, глава 4 - 5.* | | | | | |
| 9. | Безопасная дорога в школу | Задачи: формировать привычку быть осторожными, воспитывать культуру безопасного поведения на улице и дороге. | Понятия: возможные способы избежать опасных ситуаций на дороге. Модели поведения в случае ДТП. Источники автомобильной и железнодорожной о опасности. | | Быть осторожными. Быть внимательным уметь оценить ситуацию на дороге. Выбрать нужную модель поведения в опасной ситуации на дороге. | Упражнение «Дорожные знаки»  Практикум «Безопасное движение пешеходов»  Проигрывание сюжетов «Велосипедист на дороге».  Практикум «Если вдруг …» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники |
|  | *Литература.* | *Потапов С. Курс выживания для подростков. Москва, 2000, главы 6, 9.* | | | | | |
| 10. | Телефоны первой помощи | Задачи: дать представление воспитанникам о службах, входящих в систему обеспечения безопасности города и напомнить номера их телефонов. Ознакомить учащихся с содержанием информации при их вызове и учить правильно сообщать по телефону в службу безопасности города о создавшейся опасной ситуации. Формирование коммуникативных способностей детей. | | Понятия: различные службы спасении их номера телефонов; единый телефон службы спасения. информация при вызове службы спасения. | Быть внимательным, находчивым, чтобы не попасть в опасное положение. Уметь обратиться за помощью. Знать номера телефонов экстренных служб. | Упражнение «Испорченный телефон»  Практикум «Примите звонок»  Проигрывание сюжетов «Случилось ЧС…».  Практикум «Горячая линия» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники |
|  | *Литература.* | *http://allsafety.ru/first\_aid/emergency\_call.htm* | | | | | |
| 11. | Информационная безопасность (безопасность в сети интернет) | Задачи: Ознакомить воспитанников с потенциальными угрозами, которые могут встретиться при работе в сети Интернет. Выработать правила безопасного поведения в сети. Выработать  необходимость использования в сети общепринятых нравственных норм поведения. | | Понятия: формирование культуры ответственного, этичного и безопасного использования Интернета. | Обратить внимание учащихся на возможные угрозы в сети Интернет, повысить грамотность учащихся в вопросах безопасности в сети, формировать общепринятые нормы поведения в сети. | Игровая ситуация «Я взрослый»  Создание памятки по безопасному поведению в интернете  Практикум «Создание никнейма»  Практические занятия «Спам и фишинг», «Лаборатория касперского» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники |
|  | *Литература.* | *https://kopilkaurokov.ru/klassnomuRukovoditeliu/meropriyatia/klassnyi-chas-biezopasnost-v-sieti-intierniet* | | | | | |
| 12. | Безопасное поведение на объектах железнодорожного транспорта. | Задачи: Рассмотреть причины детского травматизма на железнодорожном транспорте. Обсудить и закрепить правила поведения на объектах железнодорожной инфраструктуры. Воспитывать у воспитанников культуру поведения на железнодорожных путях. | | Понятия: навыки работы с разными источниками информации; овладение навыками правил по безопасному поведению. | Правила безопасного поведения на объектах железнодорожного транспорта; умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме | Практическое занятие «Я и железная дорога!» (рисунки)  Игра-практикум «Расскажи правило по картинке»  Беседа «Права и обязанности» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература* | https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/klassnyj-chas/pravila-bezopasnogo-povedeniya-na-zheleznoj-doroge.html | | | | | |
|  | ***II. «Экология и здоровье»***  Цель: Развитие интереса к познанию тайн природы и человека, развитие экологического сознания, мышления, экологической культуры, формирование нравственно – экологической позиции. | | | | | | |
| 1. | Влияние физических факторов среды на здоровье человека. | Задачи: создавать здоровую окружающую среду. | Понятия: гигиена помещений, чистоплотность как добродетель. Талассотерапия. Взаимосвязь физических факторов среды и деятельности человека. опасные и вредные факторы окружающей среды. | | Поддерживать порядок в доме, своем уголке; оценивать факты влияния физических факторов на здоровье человека; устанавливать нарушения в природе, вызванные человеком. | Практикум «мой уютный чистый дом»  Беседа «Что такое талассотерапия».  Рассказ по кругу «Летний отдых и мое здоровье»  Обмен мнениями « Погода и организм человека» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература.* | *Лицей выбирает здоровье, ред. Гурова В.Н., Ставрополь, 2000, стр.18*  *Все о здоровом образе жизни, ред. Ярошенко Н., Ридерз Дайджест, 1998, стр.262.*  *Чижевский А.Е.., Я познаю мир, Москва, 1998, стр.70 – 82.* | | | | | |
| 2. | Влияние биологических факторов среды на здоровье человека. | Задачи: формировать представления о человеке как части природы, необходимости жить в согласии с ней, повседневно заботиться о чистоте окружающей среды, формировать понятие рационального режима – как способа сохранения и укрепления здоровья. | Понятия: биосфера, денатурация биосферы, биоритмы, биоритмы и режим дня, динамика работоспособности в течение дня, недели, года. | | Заботиться о чистоте окружающей среды. Составлять рациональный режим дня с учетом биоритмов и динамики работоспособности | Игра «на какое дерево я похож»  Практикум «Сова или жаворонок»  Беседа «биологические часы – мудрость природы»  Практикум  « Рациональный режим дня» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература.* | *Чижевский А.Е.., Я познаю мир, Москва, 1998, стр.143*  *Для вас, девочки, сос. Махалова Т.И., Новосибирск, 1993, стр. 261.*  *Богаров Е.А., Богарова Н.И. Юные спасатели. МТО Холдинг. Москва.2002, стр. 24*  *Потапов С. Курс выживания для подростков. Москва, 2000, стр.101* | | | | | |
| 3. | Влияние психологических факторов среды на здоровье человека | Задачи: развивать представления о влияние психологических факторов среды на здоровье человека, формировать позитивное мышление, способствовать приобретению навыков саморегуляции. | Понятия: психологических факторов среды, психологическое здоровье и меры его сохранения. Саморегуляция и релаксация, аутотренинг. | | Владеть приемами саморегуляции и релаксации, позитивно воспринимать себя и других, преодолевать тревожность и стресс, уметь снимать усталость и эмоциональное напряжение. | Психотехническая игра «здоровья пожелаешь – счастье повстречаешь»  Упражнение «Оживление приятных воспоминаний»  Беседа «Психическое здоровье – что это такое?» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература.* | *Все о здоровом образе жизни, ред. Ярошенко Н., Ридерз Дайджест, 1998, стр.172* | | | | | |
| 4. | Влияние вредных привычек на здоровье человека | Задачи: формировать позиции недопустимости или отказа от вредных привычек, коррекция неадекватных отношений, установок и поведенческих стереотипов | Понятия: вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека, самоанализ, саморегуляция. | | Уметь убедить сверстника в недопустимости или отказа от вредных привычек, рассказать младшим ребятам о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека. | Игра «Что мне полезно, а что вредно?»  Упражнение «Учимся говорить нет».  Сочинение «открытое письмо курящей девочки»  Дискуссия «Действия и последствия» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература.* | *Для вас, девочки, сос. Махалова Т.И., Новосибирск, 1993, стр. 241.*  *Потапов С. Курс выживания для подростков. Москва, 2000, стр.185, 188, 193*  *Лицей выбирает здоровье, ред. Гурова В.Н., Ставрополь, 2000, стр. 137* | | | | | |
| 5. | Влияние вредных факторов (переедание, недосыпание, гиподинамия) на здоровье человека | Задачи: формирование и коррекция образа жизни, содействовать осмыслению необходимости двигательной активности. Соблюдение режима питания и сна. | Понятия: вредные факторы, дневник самоконтроля, объективные и субъективные данные, двигательная активность, режим питания и сна. | | Вести дневник самоконтроля, выполнять комплексы утренней гимнастики, участвовать в подвижных играх и спортивных мероприятиях, соблюдать режим и культуру питания и сна. | Беседа – рассуждение «Зачем человеку сон»  Практикум «Комплекс оздоровительных упражнений»  Индивидуальная консультация «меню и режим питания»  Дискуссия «Мы можем жить до 140 лет, почему живем меньше…» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература.* | *Все о здоровом образе жизни, ред. Ярошенко Н., Ридерз Дайджест, 1998* | | | | | |
| 6. | Влияние наследственности на здоровье человека. | Задачи: формировать ответственность за здоровье своих будущих детей, содействовать осмыслению необходимости сохранять и укреплять здоровье, приобщаться к здоровому образу жизни. | Понятия: наследственность. Причины врожденных и наследственных нарушений, воспроизведение себя в потомстве – одно из важнейших предназначений человека. | | Вести здоровый образ жизни: соблюдать правила личной гигиены, режим дня, создавать здоровую окружающую среду. | Игра: «на кого я похож»  Беседа « Родители – носители информации для будущих поколений»  Дискуссия «Вредные привычки и наследственность»  Тест «Отношение к актуальным проблемам срвременности». | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература.* | *Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте., ред. Дубровиной И.В., Екатеринбург, 1998. стр.114*  *Все обо всем, ред. Славкин В.В., Москва, 1997, стр. 261.* | | | | | |
| 7. | Физиологические аспекты взросления. | Задачи: развивать представления о физиологических аспектах взросления, о необходимости индивидуальной программы укрепления здоровья. Профилактика диссорфобии (болезненного недовольства своей внешностью), формировать навыки релаксации своего физического состояния. | Понятия: возрастные этапы развития человека, временные и физиологические особенности, подростковый возраст, половые гормоны и их влияние на организм, функциональное созревание и его проявление. | | Оценивать свое физическое состояние. Составлять и реализовывать индивидуальную программу укрепления здоровья, уметь . выходить из гиперсексуального состояния ч с помощью занятий спортом и прохладного душа перед сном. | Просмотр произведений живописи и скульптуры на слайдах и репродукциях «Человеческое тело – образец пропорций и красоты»  Беседа «Особенности подросткового возраста»  Индивидуальные консультации специалиста по анатомическим особенностям девочек и мальчиков | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература.* | *Для вас, девочки, сос. Махалова Т.И., Новосибирск, 1993, стр. 206* | | | | | |
| 8. | Психологические аспекты взросления. | Задачи: развивать представления об психологических особенностях взросления, о губительном влиянии алкоголя и наркотиков на поведение человека, необходимость реализации индивидуальной программы по развитию воли, решительности, выдержки и самообладания. | Понятия: психологические характеристики разных этапов взросления. Психологические трудности подросткового периода. Индивидуальная программа по развитию воли, решительности, выдержки и самообладания. | | Использовать простейшие приемы саморегуляции, составить и реализовать индивидуальную программу по развитию воли, решительности, выдержки и самообладания. | Игра «Я волшебник»  Тест «Что вы за птица»  Беседа « Влияние спиртных напитков и курения на поведение человека»  Практикум «программа индивидуального развития» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература.* | *Организация свободного времени социально – дезадаптированных подростков, Курск, 2000, стр.34* | | | | | |
| 9. | Иммунитет и здоровье человека. | Задачи: развивать представление об иммунитете как об одной из систем, обеспечивающих жизнедеятельность человека, помогающей адаптации в окружающем мире. | Понятия: иммунитет, виды иммунитета, функции и задачи, иммунная система, принципы работы иммунитета, иммунозависимые заболевания (СПИД), признаки снижения иммунитета и меры его укрепления. | | Давать аргументированное объяснение сущности и значения иммунитета для здоровья человека, выполнять профилактические мероприятия по укреплению иммунитета. | Закончи предложение «Чтобы быть здоровым надо…»  Сюжетно ролевая игра «МВД нашего организма»  Дискуссия « Что может произойти, если иммунитет нарушиться»  Консультации специалиста: «Иммунозависимые заболевания (СПИД)» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература* | *Будь здоров! №1, Москва, 2003* | | | | | |
|  | ***III. «Мир каждой души»***  Цель: формирования у воспитанников позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, формирования опыта нравственных отношений с окружающим миром, развитие духовной сферы личности | | | | | | |
| 1. | Свобода и ответственность. | Задачи: развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Воспитывать желание быть духовно красивым человеком | Понятия: «свобода», «выбор», «ответственность» | | Создать условия для осознания учащимися  ответственности за человеческую жизнь. Формировать умение оценивать формы поведения во взаимоотношениях с одноклассниками, друзьями, взрослыми. | Игра: « Не хочу- не буду».  Беседа: «Кто хочет быть свободным?»  Практикум «Могу и делаю» | Дошкольники. Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература*: https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temusvoboda-i-otvetstvennost-1780360.html | | | | | | |
| 2 | Мир против насилия и жестокости. | Задачи: сформировать активную жизненную позицию, основанную на уважении себя как личности и уважении окружающих людей | Понятия: физическое насилие. эмоциональное насилие, экономическое насилие | | Воспитание доброго отношения друг к другу, милосердия, сострадания, доброжелательности. | Упражнение «Живая цепочка».  Практикум: «Правила гуманного отношения»  Беседа: «В мире по разному можно жить…» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники |
|  | *Литература:* | *https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-mir-protiv-nasiliya-i-zhestokosti-nad-detmi-838900.html* | | | | | |
| 3. | Доброта в нас и вокруг нас. | Задачи: формировать в сознании детей понятие «доброта». Расширить знания школьников о доброте и о её роли в жизни каждого человека. Воспитывать в детях доброту и уважение к окружающим. | Понятия: добро, доброта. зло, бессердечный человек, добродушный человек | | Развитие представлений учащихся о добре и зле.  Пробудить интерес к совершению добрых дел и поступков. | Игра: «Что такое доброта»  Беседа «Каждый день начинай с улыбки»  Практикум «Тайный дневник добрых дел»  Круглый стол «Международное движение «Добрые Дети Мира» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьник  Ст. школьники. |
|  | *Литература:* | *https://pedsovet.org/publikatsii/klassnomu-rukovoditelyu/dobrota-v-nas-i-vokrug-nas-itogovyy-klassnyy-chas* | | | | | |
| 4. | О дружбе и друзьях. | Задачи: формировать добрые взаимоотношения между детьми в группе; нравственные качества: умение дружить, беречь дружбу. | Понятия: Показать какими качествами должен обладать настоящий друг, какую роль играют друзья в нашей жизни. Содействовать формированию дружного коллектива. | | Помочь детям осознать, что друзьями могут быть и взрослые, и сверстники. | Игра «Кто с кем дружит?» (по сказкам)  Беседа: «Что такое дружба»  Беседа: «Законы дружбы». | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература:* | *http://www.eduportal44.ru/Sharya/shool7/DocLib32/Классный%20час%20Толерантность.doc* | | | | | |
| 5. | Толерантность. | Задачи: Развить у воспитанников черты характера, присущие толерантной личности. Воспитать чувство ответственности за свои поступки | Понятия: Закрепить понятия «толерантность», «толерантная личность». | | дать учащимся возможность оценить степень своей толерантности | Игра**: «Перед вами две дороги. Выбирайте...»**  Беседа: «Птица сильна крыльями, а человек друзьями»  Упражнение “Толерантная и интолерантная личности” | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература:* | *https://urok.1sept.ru/статьи/501446/* | | | | | |
|  | ***III. «Валеология»***  Цель: расширение опыта сохранения и укрепления здоровья, приобщение к ЗОЖ. | | | | | | |
| 1. | Первая помощь при переутомлениях, головокружениях и головных болях. | Задачи: учить снимать эмоциональное и физическое напряжение, формировать представления о рациональном режиме дня как способе сохранения и укрепления здоровья. | Понятия: деятельность человека, формы деятельности, активный отдых, режим дня, особенности режима рабочего и выходного дня, релаксация. Правила оказания первой помощи  при переутомлениях, головокружениях и головных болях. | | Составлять рациональный режим дня, оказывать первую помощь при переутомлениях, головокружениях и головных болях, использовать приемы релаксации для снятия утомления. | Упражнение на мышечную релаксацию: «Подсолнух»  Практикум «Почему мы устаем. Первая помощь»  Практикум «Что такое головокружения и от чего болит голова. Первая помощь».  Практикум «Мой режим дня». | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература:* | *Богаров Е.А., Богарова Н.И. Юные спасатели. МТО Холдинг. Москва.2002, стр. 47* | | | | | |
| 2. | Первая помощь при переломах, вывихах и растяжениях. | Задачи: формировать представление об ответственности за свое здоровье и здоровье другого человека, учить быстро и грамотно оказать первую помощь. | Понятия: переломы костей, виды травм – их причины и признаки. Правила оказания первой помощи при переломах, вывихах и растяжениях. | | Определить травму, перелом. Оказать первую помощь  (наложить шину, подготовить пострадавшего к транспортировке) | Моделирование ситуаций «Что может случиться если…»  Закончить предложение «Чтобы не сломать, не испортить свои кости, необходимо…»  Практикум «Причины и признаки переломов, вывихов и растяжений. Первая помощь»  Практикум «Первая помощь при переломах, вывихах и растяжениях» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература:* | *Для вас, девочки, сос. Махалова Т.И., Новосибирск, 1993, стр. 285*  *Литвинов Е.Н., ОБЖ – 6 класс. Москва,1997, стр.106*  *Литвинов Е.Н., ОБЖ – 7 класс. Москва,1997, стр.143- 150* | | | | | |
| 3. | Первая помощь при кровотечениях и кровоподтеках. | Задачи: способствовать усвоению правил самостоятельно оказывать первую помощь | Понятия: виды кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений. Правила оказания первой помощи при кровотечениях и кровоподтеках. | | Определять вид кровотечения, выбрать. Выбрать способ остановки кровотечения, оказать первую помощь себе и другим. Знать специфику оказания первой помощи при внутреннем и носовом кровотечениях. | Моделирование ситуаций: «Как бы я поступил, если бы…»  Практикум: «Виды кровотечений»  Практикум: «Способы остановки кровотечений. Меры предосторожности при наложении жгута» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература:* | *Все о здоровом образе жизни, ред. Ярошенко Н., Ридерз Дайджест, 1998, стр.369.*  *Литвинов Е.Н., ОБЖ – 5 класс. Москва,1998, стр.133 - 148* | | | | | |
| 4. | Первая помощь при нарушениях дыхания. | Задачи: формировать представление о правильной последовательности действий оказания первой помощи. | Понятия: причины и признаки нарушения дыхания. Правила оказания первой помощи при одышке и удушье. | | Оценивать состояние пострадавшего. Оказать первую помощь, не поддаваться панике.  Делать искусственное дыхание. | Проблемная ситуация «Помоги Незнайке справиться с бедой!»  Практикум «Советы доктора Пилюлькина».  Практикум «Первая помощь при одышке и удушье».  Консультация специалиста «искусственное дыхание». | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература:* | *Все о здоровом образе жизни, ред. Ярошенко Н., Ридерз Дайджест, 1998, стр.369.* | | | | | |
| 5. | Первая помощь при пищевых расстройствах, при отравлении . | Задачи: учить предвидеть опасные последствия употребления в пищу грязных, некачественных продуктов. | Понятия: причины и признаки пищевых отравлений и расстройств, их профилактика, экологически чистые продукты. | | Оценить состояние пострадавшего, соблюдать личную гигиену. Уметь определять качество продуктов питания по маркировке. Оказывать первую помощь при пищевых расстройствах, при отравлении | Игра «Чтобы у куклы не болел животик»  Практикум «Питание и гигиена»  Практикум «Как отличит экологически чистые продукты»  Практикум «Первая помощь при пищевых расстройствах, при отравлении». | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература:* | *Все о здоровом образе жизни, ред. Ярошенко Н., Ридерз Дайджест, 1998, стр. 369, 120, 8.* | | | | | |
| 6 | Первая помощь при ожогах, обморожениях и инфицированных ранах. | Задачи: учить осмысленному выбору действий при оказании первой до врачебной помощи. | Понятия: причины и признаки ожогов, обморожений. Правила оказания помощи, народные способы лечения ожогов и обморожений в легкой форме. Инфицированная рана – первая помощь. | | Оценить состояние пострадавшего. Оказать до врачебную помощь. Применять народные способы лечения. | Игра «Закончи предложение – чтобы не обморозиться и не обжечься нужно…»  Решение проблемных ситуаций «Что происходит если правила нарушены»  Практикум «Поражение кожи – первая помощь» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература:* | *Все о здоровом образе жизни, ред. Ярошенко Н., Ридерз Дайджест, 1998, стр.369.*  *Литвинов Е.Н., ОБЖ – 6 класс. Москва,1997, стр.117* | | | | | |
| 7. | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути. | Задачи: формировать представление об основных алгоритмах действий оказания первой до врачебной помощи. | Понятия: причины и признаки попадания инородных тел в глаз, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути. Правила оказания первой помощи. | | Оценить состояние пострадавшего. Оказать до врачебную помощь. | Практикум «Учимся правильно чистить уши, нос, ухаживать за глазами»  Беседа – практикум «Признаки попадания инородных тел в глаз, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути»  Тренинг «Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути». | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература:* | *Все о здоровом образе жизни, ред. Ярошенко Н., Ридерз Дайджест, 1998, стр. 369* | | | | | |
| 8 | Профилактика простудных заболеваний. | Задачи: формировать представление о моральной ответственности за распространение инфекционных заболеваний | Понятия: простудные заболевания, вирус, прививка, закаливание, инфекция. | | Подбирать одежду по сезону. Проводить профилактические мероприятия, закаливание. | Беседа – практикум «Что такое закаливание»  Практикум «Секреты закаливания» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература:* | *Все о здоровом образе жизни, ред. Ярошенко Н., Ридерз Дайджест, 1998, стр.304.*  *Потапов С. Курс выживания для подростков. Москва, 2000, стр.166.* | | | | | |
| 9. | Профилактика воспалительных и вирусных заболеваний. | Задачи: формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью других людей. | Понятия: воспалительные заболевания – причины и профилактика. Вирусные заболевания. Профилактика Ковид19. | | Подбирать с помощью взрослых средства личной гигиены. Обращаться за помощью в трудных ситуациях. Уметь распознавать ситуации риска для здоровья. | Игра «Встреча с Мойдодыром»  Практикум «Как стать Неболейкой»    Беседа «Вирусы – это оружие или болезнь?» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература:* | *http://shd3school.ru/images/2/profilaktika-orvi.pdf* | | | | | |
| 10. | Паспорт здоровья | Задачи: формирование у воспитанников правильного представления о здоровом образе жизни, убеждения в необходимости серьезного отношения к своему здоровью. | Понятия: представления о здоровом образе жизни, убеждения в необходимости серьезного отношения к своему здоровью | | Обсудить различные варианты отношения к своему здоровью, причины человеческих недугов и возможные пути сохранения здоровья. | Оформление «паспорта» здоровья  Ситуационная игра «Как сказать нет» | Дошкольники.  Мл. школьники  Ср. школьники  Ст. школьники. |
|  | *Литература:* | [*https://rosuchebnik.ru/material/klassnyy-chas-na-temu-7-aprelya-vsemirnyy-den-zdorovya-6253/*](https://rosuchebnik.ru/material/klassnyy-chas-na-temu-7-aprelya-vsemirnyy-den-zdorovya-6253/) | | | | | |