

Государственное казённое учреждение для детей - сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, «Детский дом №6»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКУ «Детский дом №6»

С.Н. Терешко

« 31 »

документ 07

2026г.



**Дополнительная программа по
укреплению и формированию здорового
образа жизни
«Укрепление здоровья и формирование
здорового образа жизни воспитанников
детского дома»**

возраст воспитанников: 7-18 лет

срок реализации программы: 1 год

Составил: педагог-организатор
Абдулкеримова Вероника Борисовна

с. Дивное

Пояснительная записка

В современном образовательном процессе все более актуальной становится проблема сохранения здоровья ребенка. Не секрет, что особенно важен вопрос использования здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с детьми.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя». От здоровья и жизнерадостности нашего подрастающего поколения зависит их познавательная деятельность, прочность знаний, вера в свои силы и возможности и духовная жизнь в целом. Идея формирования здорового образа жизни находит отражение во многих современных методических пособиях: Программа Г.К. Зайцевой «Уроки здоровья», Е.А. Стребелевой и Е.А. Еюкановой «Технологии, укрепляющие здоровье, в системе обучения коррекционно-развивающих специальных дошкольных учреждений», образовательная программа «Знай свое тело», разработанная американским фондом здоровья, методическое руководство «Познай себя» М.Л. Лазарева и др.

У детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, детей с ОВЗ, необходимо закладывать и формулировать осознанную, добровольную мотивацию к получению знаний и сохранению собственного здоровья, а также, воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Цель программы: Способствовать формированию мотивации детей к здоровому образу жизни и их ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.

Задачи программы:

1. Формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни.
2. Формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью.
3. Профилактика и преодоление вредных привычек у детей.

Формирование здорового образа жизни - это целостный процесс, охватывающий все аспекты развития ребенка в системе его отношений со своим внутренним миром, с природой и обществом. Здоровье ребенка формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов. В процессе своей работы я учитываю, что здоровье ребенка имеет четыре составляющих:

- *физическое* - создает основу для осанки, координации движений, роста, веса, подвижности;
- *соматическое* - обосновывает становление, развитие и функционирование всех систем организма, его внутренних органов;
- *духовное* - включает в себя нравственный потенциал человека, обеспечивает сущностную составляющую его жизни;
- *психическое* - обеспечивает целостность восприятия окружающей действительности и адекватность реакций на ее предметы и явления, а также на отношение человека к самому себе и к окружающим.

Содержание данной программы ориентировано на становление ценностного отношения у воспитанников к здоровому образу жизни, на формирование навыков сохранения и укрепления здоровья через полученные

представления и знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и правилах здорового образа жизни. Оказание воспитанникам в формировании осознанного выбора, здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, способствовать развитию памяти, мышления, речи, воображения, научить приемам самопознания и саморегуляции. Начиная с раннего возраста, формируются элементарные представления об индивидуальных и личностных особенностях человека, в том числе о чувствах, настроении, эмоциональных переживаниях, о способах самопознания. Во время занятий воспитанники знакомятся с вопросами о том, что такое здоровье и что такое болезнь, формируются умения в составлении правил и норм здорового образа жизни.

На занятиях используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственно участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изученному материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Для реализации программы используются современные формы занятий, которые помогают сформировать у воспитанников устойчивый интерес к данному виду деятельности:

- беседа (формирует умение концентрировать внимание, воспринимать со слуха информацию, развивает познавательный интерес);
- дидактическая и ролевая игра (развивает умение действовать в соответствии с предложенными правилами, учит сотрудничеству);
- дискуссия, диспут (развивает умение приводить аргументы и доказательства, умение слушать и слышать);
- викторина, конкурсы (развивает познавательную сферу воспитанников);
- круглый стол, устный журнал (учит слушать и слышать, делать логические выводы, приобщает к активному пользованию периодической печатью и развивает интерес к художественной литературе);
- элементы тренинга (развивает позитивное отношение к себе, к окружающему миру, эмоциональную отзывчивость, умение рефлексировать).

Работа осуществлялась через практические и тематические занятия, закаливание, утреннюю гимнастику, спортивные досуговые мероприятия, праздники Здоровья, минутки здоровья, встречи с медицинским работником, конкурсы рисунков о ЗОЖ, развития интересов к здоровому образу жизни у воспитанников.

Регулярное включение в занятие методов и приемов здоровьесберегающих технологий показало, что:

1. У детей развиваются психомоторные и речемоторные функции;
2. Укрепляется физическое и психическое здоровье детей через развитие дыхательной системы;
3. Стимулируется развитие произвольной регуляции движения;
4. Формируется артикуляционная моторика и развивается речевой аппарат;
5. Развивается мелкая моторика;

- 6.Развивается речь;
- 7.Формируется мотивационная готовность к регулярному применению полученных навыков;
- 8.Повышается обучаемость, улучшаются внимание, восприятие;
- 9.Дети учатся видеть, слышать, рассуждать;
- 10.Корректируется поведение и преодолеваются психологические трудности;
- 11.Формируется правильное, осмысленное чтение, пробуждается интерес к процессу чтения и письма, снимается эмоциональное напряжение и тревожность;
- 12.Повышается работоспособность;
- 13.Развиваются психические процессы;
- 14.Формируются двигательные умения;
- 15.Повышается речевая активность.

Критериями удачного, с точки зрения здоровьесбережения, занятия является:

- отсутствие усталости у воспитанников и воспитателя;
- положительный эмоциональный настрой;
- удовлетворение от выполненной работы;
- желание продолжить работу;

Таким образом, организация воспитательной деятельности с учетом здоровьесберегающих технологий создает условия, позволяющие сохранить здоровье детей и по возможности оздоровить их, а это немаловажно в наше время. Применение здоровьесберегающих технологий во внеурочное время способствуют личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.

Учебно-тематический план

№	Блоки и темы	Всего часов	Из них	
			теоретич.	практич.
7 – 10 лет				
1.	Вводное занятие «Я и мое здоровье»	2	2	-
1.1.	«Забота о коже»	1	1	-
1.2.	«Азбука здоровья»	1	1	-
2.	Как я устроен (строение человека)	18	8	10
2.1.	«Как ты растешь?»	1	1	-
2.2.	«Мышцы, кости и суставы»	1	1	-
2.3.	«Забота о глазах»	1	-	1
2.4.	«Уход за ушами»	1	1	-
2.5.	«Язык-орган вкуса»»	1	-	1
2.6.	«Что умеет кожа»	1	1	-
2.7.	«Как ты дышишь?»	1	-	1
2.8.	«Скелет-наша опора»	1	1	-
2.9.	«Кожа, волосы и ногти»	1	-	1
2.10.	«Зубы и наше здоровье»	1	1	-
2.11.	«Зачем нужен сон?»	1	-	1
2.12.	«Сердце и система кровообращения»	1	-	1
2.13.	«Осанка-стройная спина»	1	-	1
2.14.	«Из чего я состою?»	1	1	-
2.15.	«Как устроен человек-костная система»	1	1	-
2.16.	«В мире звуков» проведение опытов.	1	-	1
2.17.	«Твое тело» загадки	1	-	1
2.18.	«Дружи с водой»	1	-	1

3.	Уроки мойдодыра	8	4	4
3.1.	«Как я буду заботиться о своем здоровье»	1	1	-
3.2.	«Солнце, воздух и вода-мои лучшие друзья»	1	-	1
3.3.	«Дружи с водой»	1	1	-
3.4.	«Закаливание»	1	-	1
3.5.	«Откуда берутся болезни»	1	1	-
3.6.	«Уход за руками и ногами»	1	1	-
3.7.	«Правила личной гигиены»	1	-	1
3.8.	«Как заботится о чистоте тела»	1	-	1
4.	Подвижные и развивающие игры	6	-	6
4.1.	Поход на природу. «Игры на свежем воздухе»	1	-	1
4.2.	Дидактическая игра «Где живет витаминка?»	1	-	1
4.3.	«Веселые старты»	1	-	1
4.4.	Русские народные игры	1	-	1
4.5.	Осенний кросс, весенний кросс.	1	-	1
4.6.	Экскурсия	1	-	1
5.	Итоговое занятие. Праздник «Маскарад вредных привычек»	2	-	2
5.1.	Праздник-развлечение «Прочь вредные привычки»	1	-	1
5.2.	Игра «В стране полезных и вредных привычек!»	1	-	1
Итого:		36	14	22
11 – 14 лет				
1.	Уроки Знайки	4	2	2
1.1.	«Правила общения с огнем»	1	1	-
1.2.	«Как правильно вести себя в лесу»	1	-	1
1.3.	«Изучаем свой организм»	1	1	-
1.4.	Рассказ — беседа «Что такое здоровье и как его сохранить и приумножить»	1	-	1
2.	Здоровье. Что это такое?	6	4	2
2.1.	«Витамины и полезные продукты»	1	1	-
2.2.	«Съедобные, несъедобные ягоды и грибы»	1	-	1
2.3.	«Инфекционные болезни»	1	1	-
2.4.	«Иммунитет на страже здоровья»	1	-	1
2.5.	«Бережем свое здоровье»	1	1	-
2.6.	«Снятся страшные сны»	1	1	-
3.	Культура питания	2	2	-
3.1.	«Даёт силы нам всегда витаминная еда»	1	1	-
3.2.	Занятие - беседа «Здоровая пища»	1	1	-
4.	Гигиена мальчика и девочки	4	2	2
4.1.	«Личная гигиена-залог здоровья»	1	1	-
4.2.	Беседа «Мы разные»	1	-	1
4.3.	Беседа «Знакомимся со строением организма».	1	1	-
4.4.	«Берегите здоровье смолоду»	1	-	1
5.	Конкурс плакатов	4	2	2
5.1.	«Ознакомление с положением о конкурсе плакатов»	1	1	-
5.2.	«Подбор материалов по ЗОЖ»	1	1	-
5.3.	«Спорт в нашей жизни»	1	-	1
5.4.	«Я выбираю жизнь» (коллаж)	1	-	1
6.	Человек и наркотики	2	2	-
6.1.	«Что такое наркотики»	1	1	-
6.2.	«Скажи наркотикам – нет!»	1	1	-
7.	О вредных привычках	2	-	2
7.1.	«Полезный разговор о вредных привычках»	1	-	1
7.2.	«Не курите, я хочу быть здоровым!»	1	-	1
8.	«День здоровья»	6	2	4

8.1.	«Дерево здоровья» (дискуссия)	1	1	-
8.2.	Игра «Микробы и мы»	1	-	1
8.3.	«Правильное питание-залог здоровья»	1	1	-
8.4.	«Быть здоровым»	1	-	1
8.5.	Подвижные игры	1	-	1
8.6.	Игра «Путешествие в страну здоровья»	1	-	1
9.	Игра «Звездный час»	4	2	2
9.1.	Интеллектуальная игра «Мой город, мой край»	1	-	1
9.2.	«Я в ответе за свое здоровье» (дискуссия)	1	1	-
9.3.	«Вредные привычки» Дискуссия	1	-	1
9.4.	«Как помочь больным и беспомощным»	1	1	-
10.	Итоговое занятие. Праздник.	2	-	2
10.1.	«Планета здоровья»	1	-	1
10.2.	«Спортивные игры»	1	-	1
Итого:		36	18	18
15-18 лет				
1.	Спорт, забота о своем здоровье	4	2	2
1.1.	«Правила питания-залог здоровья»	1	1	-
1.2.	«Как закаляться. Обтирание и обливание» (викторина)	1	-	1
1.3.	«Как следует питаться»	1	1	-
1.4.	«Спорт любить-здоровым быть!» (практическая игра)	1	-	1
2.	Единство физического, духовного и психического здоровья	2	2	-
2.1.	«Секрет здоровья»	1	1	-
2.2.	«Настроение в школе»	1	1	-
3.	Культура гигиены юноши. Культура гигиены девушки.	4	2	2
3.1.	«Гигиена кожи»	1	1	-
3.2.	«Культура общения юноши и девушки»	1	1	-
3.3.	«Секреты взрослеющей девочки» (беседа практикум)	1	-	1
3.4.	«Личная гигиена подростка» (беседа с врачом)	1	-	1
4.	Из истории алкоголя и наркотика	4	2	2
4.1.	«Вред наркотической зависимости и ее последствия»	1	1	-
4.2.	Три ступени, ведущие вниз» (викторина)	1	-	1
4.3.	«Курение, наркотики, алкоголизм»	1	1	-
4.4.	«Умей сказать «НЕТ!» (ситуативная игра)	1	-	1
5.	Конкурс плакатов «Скажем наркотику – нет!»	2	-	2
5.1.	Подбор материалов для плаката «Скажем наркотикам нет!»	1	-	1
5.2.	Конкурс плакатов	1	-	1
6.	Азбука интимных отношений	6	4	2
6.1.	«Правильное отношение к половому созреванию» (беседа с врачом)	1	1	-
6.2.	«Интимные отношения»	1	1	-
6.3.	«Культура и этика сексуальных отношений»	1	1	-
6.4.	«Азбука интимных отношений» (беседа)	1	-	1
6.5.	«Разговор о любви» (занятия с элементами тренинга)	1	-	1
6.6.	«Девочки и мальчики»	1	1	-
7.	Сон. Бессонница и ее последствия	4	4	-
7.1.	«Как сделать сон полезным»	1	1	-
7.2.	«Сон и его значения»	1	1	-
7.3.	«Чем опасна бессонница и как с ней бороться?»	1	1	-

7.4.	«Физиология сна»	1	1	-
8.	Что такое активный отдых?	2	2	-
8.1.	«Активный и пассивный отдых школьника»	1	1	-
8.2.	«Воздух и его свойства»	1	1	-
9.	Смех и здоровье	4	2	2
9.1.	Игры на свежем воздухе»	1	-	1
9.2.	«Смейся и будь здоров»	1	-	1
9.3.	«Смех, настроение и наше здоровье»	1	1	-
9.4.	«Улыбка и смех приятны для всех»	1	1	-
10.	Конкурс на самую спортивную группу	2	-	2
10.1.	«Знатоки спорта» (конкурс игроков)	1	-	1
10.2.	«Мир моих увлечений» (спортивный конкурс)	1	-	1
11.	Конкурс рисунков о борьбе с вредными привычками	2	-	2
11.1.	«Вредные привычки-нам не друзья!» (конкурс рисунков)	1	-	1
11.2.	«День независимости от вредных привычек» (Акция)	1	-	1
Итого:		36	20	16

Содержание программы 7 – 10 лет

1. Вводное занятие «Я и мое здоровье»
Я сам отвечаю за свое здоровье. Охрана нашего здоровья.
2. Как я устроен (строение человека)
Путешествие в тайну моего рождения. Волшебная клеточка (клеточное строение). Почему кровь красная? (вопрос-ответ). Рыцарь в латах (скелет). Упражнения, полезные для осанки. Резиновые двигатели (мышцы). Как найти мимические, жевательные, сердечную мышцы? Наша насосная станция (сердце). Колыбельная из двух слов (пульс). Пещера – скороварка (желудок). Гимнастика для языка. Чьи зубы? (кроссворд). Продукт желтой, зеленой, красной улицы (викторина). Как дышат животные и человек? Курительная машина (о вреде курения). Что полезно и что вредно моим легким? (викторина) Упражнения, полезные для сердца. Загадки о еде.
3. Уроки Мойдодыра
Кожа. Случай, когда коже угрожает опасность. Правила ухода за кожей рук, ног, тела. Забота о глазах. Гимнастика для глаз. Как защитить свои уши. Уход за ушами. Правила чистки ушей. Вполне серьезный тест (о гигиене).
4. Подвижные и развивающие игры
Игра «Близнецы». Игра «Змейка». Игра «Слова в воздухе». Игра «Черепашка-путешественница». Игра «Трудолюбивые муравьи». Игра «Угадай слово».
5. Итоговое занятие. Праздник «Маскарад вредных привычек»
Сказка «Вредные привычки нам не друзья!». Праздник «Маскарад вредных привычек».

11 – 14 лет

1. Уроки Знайки
Режим работы и отдыха. Режим дня (брейн – ринг). Умение уважать режим работы и отдых других людей. Правильно работаем, правильно отдыхаем.
2. Здоровье. Что это такое?
Признаки болезни. Признаки здоровья. Что такое «здоровый образ жизни?». Способы укрепления здоровья. Люблю ходить в школу (самоанализ). Почему и как ремонтируется организм. Что мешает человеку быть здоровым?
3. Культура питания
К чему приводит переедание, привычка есть много сладкого. Путешествие по пищеварительному «тоннелю» (ролевая игра).
4. Гигиена мальчика и девочки
Культура гигиены (беседа с мальчиками). Я знаю пять правил гигиены (конкурс сочинений). Культура гигиены (беседа с девочками). Моя прическа. Уход за кожей.
5. Конкурс плакатов

Ознакомление с положением о конкурсе плакатов. Подбор материалов по ЗОЖ. Мы - за здоровый образ жизни. Мой выбор – ЗОЖ! (коллаж).

6. Человек и наркотики

Как защититься от наркотика. Профилактика наркомании, курения, токсикомании.

7. О вредных привычках

Понятие «вредные привычки». Способы избавления от вредных привычек. За здоровый образ жизни (конкурс рисунков).

8. «День здоровья»

Все о нашем здоровье (дискуссия). Игра «Животные и их детеныши». Спорт и мы.

Подвижные игры. Мы играем в волейбол. Наш мини футбол.

9. Игра «Звездный час»

Составление наибольшего количества слов из слов: «наркомания», «алкоголизм», «токсикомания». Я в ответе за свое здоровье (дискуссия). Самое длинное слово (из девяти букв, выпавших на кубике нужно составить самое длинное слово). Части тела.

10. Итоговое занятие. Праздник.

Планета – ЗОЖ. Кто знает больше?

15 – 18 лет

1. Спорт, забота о своем здоровье

Правила личной гигиены. Соблюдение режима дня (викторина). Здоровый образ жизни. Чистота – залог здоровья (практическая игра).

2. Единство физического, духовного и психического здоровья

Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно?

3. Культура гигиены юноши. Культура гигиены девушки.

Беседа с врачом об особенностях гигиены юноши. Беседа с врачом об особенностях гигиены девушки. Гигиена юноши (брейн-ринг). Гигиена девушки (брейн-ринг).

4. Из истории алкоголя и наркотика

Как устоять от соблазна «попробовать»? Профилактика употребления алкоголя и наркотиков (викторина). Причины алкоголизма и наркомании людей. Умей сказать «НЕТ!» (ситуативная игра).

5. Конкурс плакатов «Скажем наркотику – нет!»

Подбор материалов для плаката «Скажем наркотикам нет!». Конкурс плакатов.

6. Азбука интимных отношений

Особенности полового развития старшего подростка (беседа с врачом). Лекция врача о кожно-венерических заболеваниях. Беседа с врачом о сексуальных отношениях в подростковом возрасте. Беременность: как ее избежать? (ситуативный практикум с врачом). Интимные отношения и их последствия (вопрос – ответ с врачом). Индивидуальное консультирование врачом по вопросам половых отношений.

7. Сон. Бессонница и ее последствия

Сон как основа хорошего самочувствия. Взаимосвязь деятельности мозга и продолжительности сна. Образ жизни и бессонница. Бессонница и ее последствия.

8. Что такое активный отдых?

Умею ли я отдыхать? Понятие активного отдыха.

9. Смех и здоровье

Забавы на свежем воздухе. Веселые эстафеты. Интеллектуальный опрос. Я знаю – что ничего не знаю... (взаимная викторина – ребенок-воспитатель, воспитатель-ребенок).

10. Конкурс на самую спортивную группу

Конкурс знатоков здорового образа жизни. Перетанцуй меня! (спортивный конкурс).

11. Конкурс рисунков о борьбе с вредными привычками

Молодежь за ЗОЖ! (конкурс рисунков). Мир без вредных привычек.