

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

ПРИНЯТ

на заседании
педагогического совета
протоколом от 24.08.2020 г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУДО ЦППМСП
Колпинского района СПб

О.В.Гюнинен
Приказ от 26.08.2020 № 112-0



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Здоровейка»

(формирование основ здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и школьного травматизма у младших школьников)

Возраст учащихся: 7 лет

Срок реализации: 2020 – 2021 учебный год

Разработчик -
Буракова Людмила Владимировна,
педагог-психолог

Санкт – Петербург

2020 г.

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка

- 1.1 Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана программа.....**
- 1.2 Направленность программы, тип программы, степень творческого участия.....**
- 1.3 Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна.....**
- 1.4 Отличительные особенности данной программы.....**
- 1.5 Адресат.....**
- 1.6 Цель и задачи программы.....**
- 1.7 Условия реализации программы.....**
- 1.8 Методы, технологии, используемые в программе.....**
- 1.9 Планируемые результаты**

Раздел 2. Содержательный раздел

- 2.1 Учебный план.....**

Раздел 3. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Раздел 4. Список литературы

- 4.1 Список литературы, использованной при написании программы.....**
- 4.2 Список литературы, рекомендуемой родителям.....**

Раздел 5. Приложение

Раздел 1. Пояснительная записка

- 1.1 Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана программа**

1. «Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 N 223-ФЗ;
2. Федеральный закон от 24 июня 1999 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. N 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р концепция развития дополнительного образования детей;
7. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
8. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41);
10. Письмо Минобрнауки России от 10.02.2015 №ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической,

медицинской и социальной помощи» (вместе с «Рекомендациями Министерства образования и науки РФ органам государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»);

11. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017г. N617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

12. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.03.2020г. N03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»;

13. Устав ГБУДО ЦППМСП Колпинского района СПб;

14. Лицензия на образовательную деятельность.

1.2. Направленность программы, тип программы, степень творческого участия

Направленность программы: социально-педагогическая

1.3. Актуальность программы, педагогическая целесообразность, новизна

В законе РФ «Об образовании» (ст. 2) среди принципов государственной политики в области образования первоочередным назван принцип гуманистического характера образования, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности.

Современное состояние общества, высокие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его

здоровью. Однако исследования последних лет показывают, что около 30-35 % детей приходит в 1-ый класс с теми или иными отклонениями в состоянии здоровья. Среди выпускников школ уже более 80% нельзя назвать абсолютно здоровыми. Анализ структуры заболеваемости учащихся показывает, что по мере обучения в школе растет число болезней дыхательных путей, патологий органов пищеварения, нарушение осанки, заболеваний глаз, пограничных нервно-психических расстройств. В современной школе, наряду с ослабленным физическим здоровьем, школьники страдают психологическими проблемами (дезадаптационными нарушениями). Данные нарушения обусловлены влиянием стрессогенной системы организации образовательного процесса: раннем начале дошкольного систематического обучения; несоответствием программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся; несоблюдением элементарных физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса; недостаточной квалификацией педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей; массовой безграмотностью родителей в вопросах сохранения здоровья детей; существенных недостатках в действующей системе физического воспитания и в работе медицинских служб.

В связи с этим одна из приоритетных задач системы образования и одна из главных стратегических задач развития страны - создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирование у них отношения к здоровью как к главной человеческой ценности.

Программа разработана с пониманием того, что наиболее эффективным путём формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) *самостоятельная работа*. Именно *самостоятельная работа обучающегося* способствует активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивает способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания,

правил личной гигиены. Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и образовательном учреждении.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов здоровья): соматическое, физическое, психическое, нравственное. В нашей программе особое внимание уделено укреплению психологического здоровья, формированию и развитию морально-нравственных качеств у младших школьников, созданию психологического комфорта для успешной адаптации учащихся.

Психологическое здоровье позволяет личности стать постепенно самодостаточной, когда она все больше ориентируется в своем поведении и отношениях не только на извне задаваемые нормы, но и на внутренние осознанные самоориентиры. Оно предполагает интерес человека к жизни, свободу мысли и инициативу, активность и самостоятельность, ответственность и веру в себя, уважение другого, разборчивость в средствах достижения цели, способность к сильным чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, а также организация всей работы по её реализации выстроена на основе научной обоснованности, последовательности, поэтапности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

Научным обоснованием программы послужили:

- ✓ Теория возрастного формирования основных социально-нравственных качеств ребенка, разработанная в трудах Л.И. Божович на основе понятия Л.С. Выготского о социальной ситуации развития;
- ✓ Исследования причин школьной дезадаптации детей в работах П.П. Блонского, И.В. Дубровиной, А.И. Захарова, Р.В. Овчаровой, М.Р.

Битяновой, С.А. Беличевой, Г.Ф. Кумариной, М.М. Безруких и др. отечественных и зарубежных ученых.

1.4. Отличительные особенности данной программы

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся является также одним из направлений опытно-экспериментальной и инновационной деятельности образовательных учреждений. Эта деятельность осуществляется в соответствии с программами, содержание которых отвечает приоритетным направлениям модернизации российского образования. Проблемы тем ОЭР являются актуальными для района и Санкт-Петербурга и отражают стратегические векторы развития петербургской школы и системы образования Колпинского района.

В программе используются авторские методики, в том числе упражнения психомышечной релаксации.

1.5. Адресат

Программа рассчитана на учащихся 1-х классов в возрасте 7 лет, в том числе детей с сенсорной депривацией (слабовидящих, слабослышащих), а также детей с задержкой психического развития.

Программа может быть использована в работе с учащимися 8-10 лет, при условии адаптации содержания занятий к возрасту, проблемам детей.

1.6. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование основ психологического здоровья, профилактика вредных привычек и школьного травматизма у первоклассников.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование умения планировать и контролировать свои действия;

- обучение детей определению конкретных целей своих поступков и прогнозированию результатов своих действий;
- обучение учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций;
- обучение способам расслабления, снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Развивающие:

- формирование представления о правильном (здоровом) питании, его режиме;
- формирование представления о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, использования свободного времени с пользой для здоровья;
- формирование представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- развитие саморегуляции и самоконтроля через принятие правил поведения в условиях школы, улицы, дома;
- развитие навыков общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками, родителями, учителями, другими окружающими людьми;

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных качеств учащихся с преобладанием духовных ценностей; формирование основ нравственного здоровья;

1.7. Условия реализации программы

- Учащиеся зачисляются в группу на основании заявления родителей/законных представителей, договора с образовательным учреждением района.
- *Срок реализации программы:* 8 академических часов.
- Продолжительность академического часа – 45 мин.
- *Режим занятий:* занятия проходят 1 раз в неделю, включают работу с

учащимися (45 мин.), индивидуальное консультирование педагогов, рекомендации по результатам занятия.

- Количество учащихся в группе составляет 9-12 человек.
- *Форма проведения занятий* – программа реализуется в групповой форме, аудиторно и (или) внеаудиторно (с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).
- *Кадровое обеспечение занятий*: занятия проводит педагог-психолог.
- *Материально-техническое обеспечение*: мяч, дидактический материал «Страна эмоций».

1.8. Методы и технологии, используемые в программе

На занятиях используются здоровьесберегающие, личностно-ориентированные технологии, игровые технологии, технология обучения в сотрудничестве.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие *методы психолого-педагогического воздействия и конкретные техники*:

- игровое целеполагание;
- анализ сказок, групповое сочинение историй;
- психогимнастические упражнения; психомышечная релаксация;
- игровые методы;
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- минутки размышления;
- метод разговорной психотерапии;
- метод этической беседы;
- викторины, анализ произведений х/л;
- ознакомление с научной литературой (в работе с родителями и педагогами).

1.9. Планируемые результаты

Личностные: расширение объема знаний о здоровом образе жизни. Расширение и углубление ориентации в нравственно-этических категориях (доброжелательность, отзывчивость, дружелюбие, сопереживание, милосердие, терпимость, уважение к сверстникам и взрослым).

Метапредметные: повышение уровня развития навыков конструктивного взаимодействия и уровня развития саморегуляции и самоконтроля.

Предметные: расширение объема знаний о правилах безопасного поведения в школе. Применение полученных знаний о рациональной организации режима дня, *правильном* питании на практике.

Способы определения результативности: наблюдение, проективные рисуночные методики, анкетирование детей (приложение 1), анкетирование педагогов (приложение 2).

Раздел 2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела. Темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория ауд/внеауд	практика ауд/внеауд	
1	Что я знаю о ЗОЖ. Полезные и вредные продукты. Правильное питание	1	15	30	Рефлексия
2	Распорядок дня. Зимние и летние виды спорта. Активный образ жизни	1	15	30	Рефлексия
3	Переменки и урок. Правила безопасного поведения в школе. Правила поведения в	1	20	25	Рефлексия

	раздевалке, столовой, библиотеке, актовом зале				
4	Настроение в школе. Коррекция восприятия себя и других	1	15	30	Рефлексия
5	Настроение дома. Навыки внимания в общении. Общение с близкими	1	15	30	Рефлексия
6	Мы разные. Мы похожи. Понимание причин поведения людей	1	15	30	Рефлексия
7	Как найти друзей. Предупреждение конфликтов	1	15	30	Рефлексия
8	Полезные и вредные привычки	1	15	30	Рефлексия
	Итого	8			

Раздел 3. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

- Анкета для учащихся «Что я знаю о здоровом образе жизни» (модифицированный вариант).
- Анкета определения результативности занятий для педагогов.
- Сказки, рассказы, загадки, тематическая литература для составления викторин; литература по теме каждого занятия.
- Раздаточный материал: карточки с изображением эмоций.

Раздел 4. Список литературы

4.1. Список литературы использованной при написании программы

1. Александровская Э.М., Кокуркина Н.И., Куренкова Н.В. Психологическое сопровождение школьников, – М., 2002
2. Андрианов М.А., Философия для детей (в сказках и рассказах)/ М.А.

- Андрианов. – Минск: современное слово, 2014
3. *Битянова М.Р.* Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. – М., 1997
 4. *Дереклеева Н.И.* «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» Москва, «ВАКО» 2007 г.
 5. *Ковалева Л.М., Тарасенко Н.Н.* Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе/Нач.школа, 1996 - №7
 6. *Ковалько В.И.* Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 кл. М., «ВАКО», 2004
 7. *Ковалько В.И.* «Здоровьесберегающие технологии...» Москва, «ВАКО» 2007 г.
 8. *Кравцова Е.Е.*, Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе / Е.Е. Кравцова. – М.: Педагогика, 2011
 9. *Лютова Е.К., Моница Г.Б.* Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа. – М., 2000
 10. *Менчинская Е.А.* Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
 11. *Петриченко Г.* Создание здоровьесберегающего образовательного пространства как условие повышения качества обучения // Начальная школа, 2008, № 9.
 12. *Писарева Е.В.* Роль психологических здоровьесберегающих технологий в повышении качества образования /sno/poleznoe/school_psychologist/1804-.html
 13. *Сакович Н.А.* Практика сказкотерапии. Сборник сказок, игр и терапевтических программ. СПб., 2005
 14. *Смирнов Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62
 15. *Хухлаева О.В.* Тропинка к своему Я. Начальная школа (1-4). М., 2010

Литература для педагогов и родителей

16. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009.

4.2. Список литературы, рекомендуемый родителям для обсуждения с младшими школьниками

1. Катаев, В.П. Цветик-семицветик: сказки /В.П.Катаев. - М.: «СТРЕКОЗА-ПРЕСС», 2003. - С.5-21.
2. Коростылёв, В.Н. Королева Зубная Щётка: по мотивам одноимённой сказки С. Могилевской /В.Н. Коростылёв. - М.: «Книги «Искателя», 2003. - 71 с.
3. Сутеев, В.Г. Про Бегемота, который боялся прививок: по мотивам сказки М. Мацуорека /В.Г. Сутеев // Сутеев, В.Г. Мы ищем Кляксу: сказки /В.Г. Сутеев. - М.: «Планета детства», 2001. - С.25-34.
4. Чуковский, К.И. Мойдодыр. /К.И. Чуковский Сказки /К.И. Чуковский. - М.: СТРЕКОЗА, 2000. - С.38-45, 62-71.
5. Барто, А.Л. Володя болен /А.Л. Барто //Барто, А.Л. Собрание сочинений в 4-х т. Т.2: Стихи и поэмы /А.Л. Барто. - М.: Худож. лит., 1981. - С.369.
6. Михалков, С.В. Письмо ко всем детям по очень важному делу: по Ю.Тувиму /С.В. Михалков //Любимое чтение для детей от 5 до 7 лет: сказки, стихи, рассказы: хрестоматия. - М.: «Планета детства», 2002. - С.9-10.
7. Остер, Г. Б. Петька-микроб /Г.Б. Остер. - М.: АКПРЕСС, 2008. - 64с.: ил. - (Золотая серия сказок)
8. Синявский, П. Наш кузнечик /П. Синявский //Классики: лучшие стихи современных детских писателей. - М.: Дет. лит., 2003. - С.61.
9. Яхнин, Л. Очень правдивая история /Л. Яхнин //Книжки, нотки и игрушки для Катюки и Андрюшки. - 2004. - №2. - С.38. о борьбе с

вредными

10. *Остер, Г. Б.* «Не курить» /Г.Б. Остер //Остер, Г.Б. Правилонарушение /Г.Б. Остер. - М.: Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 2002. -С.53-59.
11. *Остер, Г.Б.* Никогда не мойте руки. Никогда не разрешайте. Когда тебя родная мать... /Г.Б. Остер //Остер, Г.Б. Вредные советы: книга для непослушных детей и их родителей /Г.Б. Остер. - М.: РОСМЭН, 1999. - 120с.
12. *Шевчук, И. Прилип /И.Шевчук //Классики: лучшие стихи современных детских писателей.* - М.: Дет. лит., 2003. - С.64.

О режиме дня и умении ценить время

1. *Маршак, С.Я.* Дремота и Зевота /С.Я. Маршак //Маршак, С.Я. Детям /С.Я. Маршак. - М.: Изд-во АСТ; Изд-во Астрель,1999. - С.30. - (Писатели — детям).
2. *Михалков, С.В.* Не спать! /С.В. Михалков //Михалков, С.В. Стихи и сказки /С.В. Михалков. - М.: Планета детства; Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 2000. - С.62-63. (о режиме дня).
3. *Мошковская, Э.Э.* Кусочек времени. Что сегодня на дом? /Э.Э. Мошковская // Мошковская, Э.Э. Любимые стихи /Э.Э. Мошковская. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С. 110, 123.
4. *Родари, Дж.* Лежебока /Дж. Родари // Родари, Дж. Здравствуйте, дети! /Дж. Родари. - М.: Малыш, 1976. - С.51.

О правильном питании

1. *Михалков, С.В.* Про девочку, которая плохо кушала /С.В. Михалков //Михалков, С.В. А что у вас?: стихи /С.В. Михалков. - М.: Изд-во «Бамбук», 2000. - С. 19-21.
2. *Чуковский, К.И.* Обжора /К.И. Чуковский // Русские поэты — детям. - М.: Дрофа- Плюс, 2007. - С.195-196. - (Хрестоматия для детского сада)
3. *Яковлев, Л.* Полезный совет /Л. Яковлев //Классики: лучшие стихи современных детских писателей. - М.: Дет. лит., 2003. - С.59.

О физкультуре, спорте и закаливании.

1. *Александрова, З.* В зимнем бассейне. Лыжная прогулка /З. Александрова //Александрова, З. День начинается с чудес /З. Александрова. - М.: Дет. лит., 1975. - С.49, 119-120— детям).
2. *Берестов, В.Д.* Как я научился плавать /В.Д. Берестов // Берестов, В.Д. Любимые стихи /В.Д. Берестов. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С.15.
3. *Ладонщиков, Г.* В день морозный. Поутру /Г. Ладонщиков //
4. *Остер, Г.Б.* Визкультура или Семейная качалка: ненаглядное пособие по физкультуре для всей семьи /Г.Б. Остер. - М.: РОСМЭН, 1998. - 111с.: ил.