

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**

**«Азбука ЗОЖика»**

Возраст учащихся: 7 – 11 лет  
Срок реализации: 2020 – 2021 учебный год

Разработчик:  
Ю.Ю. Каstorнова  
Педагог-психолог  
Е.В. Павлова  
Педагог-психолог

Санкт – Петербург  
2020 г.

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1 Нормативно-правовая документация.**

- «Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 N 223-ФЗ;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. N 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р концепция развития дополнительного образования детей;
- 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);
- 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»;
- 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);
- 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»);
- 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»;

- 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»;
- Устав ГБУДО ЦППМСП Колпинского района СПб;
- Лицензия на образовательную деятельность.

**1.2. Направленность:** социально-педагогическая.

### **1.3. Актуальность:**

Говоря о профилактике наркотизации в младшем школьном возрасте, в первую очередь имеют в виду формирование у детей основ культуры здоровья. Поэтому основные усилия должны быть сосредоточены на воспитании у них понимания важности и необходимости заботы о своем организме.

Однако, технология формирования у детей младшего школьного возраста культуры здоровья - один из наименее разработанных в психологической науке вопросов. Отношение детей к собственному здоровью в значительной степени отличается от отношения взрослых. Здоровое состояние естественно для ребёнка, это то, что дано ему от рождения. А раз так, малышам практически невозможно сравнить два состояния здоровья и нездоровья, для того, чтобы в полной мере оценить позитив первого из них. Поэтому часто объяснения взрослого о том, что болеть плохо, не оказывают должного эффекта. Соглашаясь с оценкой, ребёнок эмоционально до конца не воспринимает ее. Состояние болезни малышом воспринимается главным образом как ограничение свободы. Детям сложно осознать, почему нужно заботиться о здоровье и укреплять его, если оно и так есть.

### **1.4. Отличительные особенности:**

Новизной программы является её адресность. Программа проводится в группах продлённого дня на базе образовательного учреждения.

### **1.5. Адресат:**

Дети начальной школы, в возрасте от 7 до 11 лет.

Данному возрастному периоду характерны следующие особенности: у ребенка в качестве ведущей деятельности формируется учебная деятельность, в которой происходит усвоение человеческого опыта, представленного в форме научных знаний. В рамках учебной деятельности возникают

два основных психологических новообразования этого возраста - возможность произвольной регуляции психических процессов и построение внутреннего плана действий.

### **1.6. Цель:**

Формирование представлений о здоровье, его значении, основах здорового образа жизни.

### **1.7. Задачи:**

#### Обучающие:

- Повысить уровень знаний о формах поведения, способствующих сохранению здоровья.

#### Развивающие:

- Формирование понимания зависимости здоровья от поведения человека

#### Воспитательные:

- Формирование установок на здоровый образ жизни

### **1.8. Условия реализации:**

Учащиеся зачисляются в группу на основании заявления родителей/законных представителей, договора с образовательным учреждением района, по результатам диагностического обследования

Программа рассчитана на 6 академических часов. Академический час для данной категории учащихся составляет 45 мин.

Занятия проводятся 1 раза в неделю.

Количество учащихся в группе составляет – от 9 человек.

Программа может реализовываться индивидуально и (или) в групповой форме, аудиторно и (или) внеаудиторно (с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

#### *Кадровое и материально техническое обеспечение занятий:*

необходимо помещение, стулья по количеству участников, белая бумага, фломастеры, карандаши, ножницы, скотч.

### **1.9. Планируемые результаты:**

#### Предметные:

- При условии успешной реализации программы будет повышен уровень знаний о формах поведения, способствующих сохранению здоровья.

#### Метопредметные:

- Сформируется понимание зависимости здоровья от поведения человека

#### Личностные:

- Сформируются личностные качества, обеспечивающие доминирование ценностей здорового образа жизни

## 2. Учебный план:

N n/n	Название раздела. темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория ауд/внеауд	практика ауд/внеауд	
<b>1</b>	Вводное занятие.	<b>45</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	Входящая диагностика обучающихся
<b>2</b>	«Здоровье и спорт»	<b>45</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	Заключительный шеренг
<b>3</b>	«ЗОЖ и питание.»	<b>45</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	Заключительный шеренг
<b>4</b>	«Здоровье и досуг»	<b>45</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	Наблюдение, анализ работ
<b>5</b>	«Здоровье и режим дня».	<b>45</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	Заключительный шеренг
<b>6</b>	«Нормы жизни в обществе».	<b>45</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	Контрольная диагностика обучающихся.

## 3. Календарный учебный график:

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий

#### **4. Оценочные и методические материалы:**

##### 4.1 Учебные пособия, дидактические материалы:

- Методика «Раскрась свою ладошку»
- Карточки с загадками
- Карточки с упражнениями

##### 4.2 Педагогические методики и технологии:

*Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия*

- беседа, которая позволяет моделировать в воображении такие проблемы, которые невозможно проиграть в традиционных игровых процедурах;

- проективные, диагностические и активизирующие методики, которые направлены не только на формирование интереса (мотивации) старшеклассников к рассмотрению своих проблем, но и на вооружение доступными и понятными средствами для планирования, корректировки и реализации своих профессиональных перспектив;

- игровые методы, в ходе которых школьники имеют возможность на практике проверить эффективность различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения, бесконфликтного общения.

##### 4.3. Информационные источники, используемые при реализации программы

1. Микляева А.В., Румянцева П.В. «Трудный класс» диагностическая и коррекционная работа. – СПб.: Речь, 2011. – 320 с.

2. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /под ред. Битяновой М.Р. – СПб.: Питер, 2012. – 304 с.

3. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. – М.: Айрис-пресс, 2013. – 256 с.

4. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 160 с.

5. Шилова Т.А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации детей и подростков: Практическое пособие – М.: Айрис-пресс, 2010. – 112 с.

6. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. – М.: Академический Проект; Трикста, 2005. – 336 с.