

ОСГБУ «СОЦИАЛЬНО – РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ  
БЕЛГОРОДСКОГО РАЙОНА» БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
ОСГБУ «Социально – реабилитационный  
центр для несовершеннолетних  
Белгородского района»  
Белгородской области  
протокол № 1 от 28.08.25 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
ОСГБУ « Социально – реабилитационный  
центр для несовершеннолетних  
Белгородского района»  
Белгородской области  
от 29.08.25 г. № 160.ОД

Программа дополнительного образования социально – педагогической  
направленности

**«Здоровый образ жизни»**

на 2025-2026 учебный год  
Возраст обучающихся: 7 -11 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель: И.Н. Алексеенко  
воспитатель

п. Разумное, 2025г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно-тематический план.....	8
3. Содержание программы.....	11
4. Методическое обеспечение .....	13
5. Список литературы .....	14
6. Приложение	

## 1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования социально-педагогической направленности «Здоровый образ жизни» на 2025 – 2026 учебный год разработана на основе программы дополнительного образования социально-педагогической направленности «Становление личности» в соответствии с нормативными документами в области образования и локальными актами учреждения:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральный закон от 14.07.2022 №298 – ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон « Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726 - р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648 – 20 №28 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (второго поколения);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г. № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Локальные акты учреждения, регламентирующие образовательную деятельность.

**Направленность программы:** социально-педагогическая.

Программа направлена на социальную адаптацию, формирование знаний воспитанников об основных сферах социальной жизни, устройстве общества, создание условий для развития коммуникативной, социально успешной личности, расширение «социальной практики», воспитание социальной компетенции, профессионального самоопределения, самореализации становления личности воспитанников центра.

**Новизна программы** дополнительного образования социально – педагогической направленности «Здоровый образ жизни» основана на комплексном подходе в подготовке воспитанников центра к жизни в современных условиях и приобщения их к здоровому образу жизни. Данная программа впервые вносит новое содержание – сотрудничество педагога с родителями, участие родителей в открытых, игровых занятиях, систематическое информирование родителей о достижениях их детей.

Программа дополнена применением элементов современных образовательных технологий, при организации и проведении занятий с воспитанниками, совокупность которых в конечном результате позволяет добиться позитивных результатов в формировании личности воспитанников.

**Актуальность программы.** В настоящее время в России наблюдается тенденция к постоянному снижению уровня здоровья детей. А в детстве закладывается фундамент физического и психического здоровья. Воспитание в социально – реабилитационном центре для несовершеннолетних должно идти только через совместную деятельность взрослых и детей, детей друг с другом, в которой единственно возможно присвоение (а не просто узнавание) детьми ценностей. При этом воспитание принципиально не может быть локализовано или сведено к какому-то одному виду образовательной деятельности, но должно охватывать и пронизывать собой все виды: учебную (в границах разных

образовательных дисциплин) и внеурочную (художественную, коммуникативную, спортивную, досуговую, трудовую и др.) деятельность. Именно так ставится вопрос в новом Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования, где внеурочной деятельности школьников уделено особое внимание, определено пространство и время в образовательном процессе.

Таким образом, актуальность программы связана с приобщением воспитанников к культуре питания, общения, постижению своего внутреннего мира, осознанию здоровья как ценности.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что программа дополнительного образования социально-педагогической направленности по цели обучения является программой социальной адаптации, направленной на освоение воспитанниками центра положительного социального опыта, социальных ролей и установок, выработку ценных ориентаций.

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровый образ жизни» построена с учетом предоставления возможности воспитанникам центра тренировать различные виды своих способностей, создает условия для формирования индивидуального стиля здорового образа жизни. Программа дополнительного образования социально-педагогической направленности «Здоровый образ жизни» разработана с учетом современных образовательных технологий:

- **Здоровьесберегающие технологии.** Это комплекс мероприятий, создающий максимально-возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса. Рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями.

- **Технологии уровневой дифференциации.** Дифференцированный подход к воспитанникам с учетом возрастных особенностей детей и данных медицинского осмотра.

- **Информационно-коммуникативные технологии.** Обучение воспитанников работе с различными источниками информации, готовности к саморазвитию. Использование ИКТ, средств массовой информации позволяет развивать интеллектуальные и творческие способности детей, расширять их общий кругозор.

- **Игровые технологии.** Игры способствуют становлению творческой личности воспитанников. Эти технологии помогают ребенку полностью раскрыться, исключают принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование.

- **Имитационные технологии.** В основе имитационных технологий лежит – анализ и решение конкретной ситуации, разыгрывание ролей (инсценировки, тренинги, ролевые, деловые, познавательно-дидактические игры и др.).

- **Технологии сотрудничества.** Гуманистическая идея совместной развивающей деятельности воспитанников и педагогов, основанная на осознании общности целей и путей их достижения. Предусматривают оптимальное сочетание предметно-ориентированного (усвоение материала) и личностно-ориентированного обучения (развивать личность). Эта система хорошо согласованных между собой способов деятельности – модель сотрудничества.

- **Технологии коллективной творческой деятельности.** Трудовые, спортивные дела, турниры, диспуты, праздники и т.д.

- **Интерактивные технологии.** Это обучение, основанное на диалоговых формах процесс познания (дискуссии, деловые игры, мозговые штурмы и т.д.).

- **Личностно-ориентированные технологии.** Ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий его развития.

- **Технологии мастерских.** Создание условий, способствующих осмыслению воспитанниками целей своей жизни, осознанию самих себя и своего места в окружающем мире, самореализации в совместном (коллективном) поиске, творчестве, исследовательской деятельности.

Приоритетными принципами современных образовательных технологий программы являются:

- **Принцип индивидуальности** – учет в учебно - воспитательном процессе индивидуальных особенностей, физического, психического и социального развития личности, учет особенностей (интересов, склонностей) личности при планировании и осуществлении мероприятий.

- **Принцип доступности** – требует учета в его организации реальных возможностей обучаемых, отказа от интеллектуальных и эмоциональных перегрузок, отрицательно сказывающихся на их физическом и психическом здоровье.

- **Принцип преемственности** – это принцип, согласно которому процесс обучения строится в виде определенной системы и последовательности обучения.

- **Принцип результативности** – комплексность и достижение цели и задач обучения.

**Формы обучения:** занятия, игры, беседы, спортивные соревнования, тренинги, викторины.

**Методы обучения:** объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, метод проблемного изложения, ролевые игры, работа в парах, тематическое обсуждение.

**Возраст детей участвующих в реализации программы:** 7-11 лет

Возрастные особенности воспитанников данной категории учитываются при разработке занятий по реализации программы.

**Средства обучения:**

*Учебно-методическое обеспечение:*

- Методические материалы.
- Видеоматериалы, плакаты, настольные и дидактические игры, литература.
- Канцелярские принадлежности (ручки, карандаши, краски, альбомы, тетради).
- Спортивное оборудование (мячи, обручи, скакалки, маты т.д.)

*Материально-техническое обеспечение:*

- Столы
- Стулья
- Телевизор
- Компьютер
- Мультимедийное оборудование (проектор, экран)
- Магнитная доска

**Кадровое обеспечение:**

- Воспитатель

**Цель программы** – формирование у воспитанников потребности в ведении здорового образа жизни

**Задачи:**

*Обучающие:*

- актуализировать знания воспитанников в области анатомии, физиологии, гигиены;
- формировать первоначальные знания по психогигиене;
- формирование умений применять способы самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений изменить представления воспитанников о своем здоровье и способах его сохранения и приумножения.

*Воспитательные:*

- повышение мотивации к ведению воспитанниками здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения;
- формирование у воспитанников отношения к здоровью как к одной из основополагающих жизненных ценностей;
- воспитание основ культуры здоровья через освоение знаний по рациональному питанию, движению, психологии.

*Развивающие:*

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности воспитанников;
- актуализировать потребности воспитанников в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Формы и режим занятий.**

Основной формой организации образовательного процесса являются групповые занятия: рассказ, беседы, презентации, спортивные мероприятия, тренинги, игры и викторины. Практические занятия, неформальное общение.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть включает наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций. Теоретическая часть занятий включает необходимую информацию о теме и предмете. Практическая часть включает закрепление полученных на занятии знаний.

Одними из основных методов организации и проведения занятий с воспитанниками являются:

- словесный
- наглядный
- практический

**Режим занятий:** подчиняется требованиям СП. Соблюдается режим проветривания, санитарное состояние помещений проведения занятий.

Программа дополнительного образования социально-педагогической направленности рассчитана на 1 год обучения.

Общее количество часов и занятий 36.

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю, 4 занятия в месяц.

Продолжительность занятия 1 академический час.

**Средства обучения:** телевизор, компьютер, музыкальный центр, мультимедийное оборудование (проектор, экран), магнитная доска, наглядные пособия, художественная и методическая литература, канцелярские принадлежности.

**Ожидаемые результаты:**

В результате реализации данной программы воспитанники должны **знать:**

- основные термины и правила здорового образа жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, части тела, основные органы и системы своего организма;
- значение питательных веществ в жизнедеятельности;
- правила здорового питания;
- культуру приема пищи;
- значение двигательной активности для укрепления здоровья;
- меры профилактики заболеваний опорно-двигательной системы;
- правила оказания доврачебной помощи при пищевых отравлениях и травмах.

Учащиеся должны **уметь:**

- вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем;
- правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия;
- применять способы самоконтроля, саморегуляции;
- выполнять комплексы физических и кинезиологических упражнений, гимнастику для глаз;
- уметь составлять рацион питания.

Воспитанники смогут решать следующие **жизненно-практические задачи:**

- укреплять свое здоровье посредством занятий физкультурой и спортом;
- ведение здорового образа жизни.

Воспитанники способны **проявлять следующие отношения:**

- сотрудничество, эмоционально-чувственное восприятие, социальная компетентность, познавательная компетентность, коммуникативная компетентность

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

Оценка уровня знаний и умений, развитых в результате реализации программы, определяется с помощью тестирования итогового занятия по окончании учебного года. Оценка проводится в течение всего периода реализации программы и состоит из нескольких этапов:

- *Вводная диагностика.* Проводится с целью выявления начального уровня адаптации воспитанников в социуме, осуществляется в момент включения воспитанников в образовательную программу и проводится путем тестирования.

- *Промежуточная аттестация.* Включает промежуточную диагностику, которая выявляет уровень усвоенных воспитанниками знаний, полученной информации за определенный период. Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го полугодия. По результатам промежуточной аттестации составляется итоговая справка промежуточной аттестации.

- *Итоговая аттестация.* Включает в себя итоговую диагностику, которая проводится методом тестирования. Проводится по окончании срока реализации программы и представляет собой форму оценки степени и уровня освоения воспитанниками полного курса программы. Результаты итоговой аттестации оформляются протоколами результатов итоговой аттестации. Для полноценной реализации данной программы, используется система критериев оценки качества знаний воспитанников.

## 2. Учебно-тематический план

№п/п	Название модуля, темы.	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль 1. Наше здоровье — 7 ч.</b>					
1.1	Вводное занятие	1	1		
1.2	Знакомство.	1	1		
1.3	Как помочь сохранить здоровье?	1	1		
1.4	Почему мы бодем?	1	1		
1.5	Забота о здоровье	1	1		
1.6	Бедем за здоровьем	1		1	
1.7	Настроение, эмоции, чувства	1	1		наблюдение
<b>Модуль 2. Я и мое тело — 6 ч.</b>					
2.1	Знакомство со строением своего тела.	1	1		
2.2	Осанка – красивая спина	1	1		
2.3	Забота о глазах	1	1		
2.4	Забота об ушах	1	1		
2.5	Уход за зубами	1	1		
2.6	Забота о коже	1	1		опрос
<b>Модуль 3. Чистота и здоровье — 3 ч.</b>					
3.1	Знакомство	1	1		
3.2	Микробы	1	1		
3.3	Путешествие в страну здоровья	1	1		беседа
<b>Модуль 4. Режим дня — 4 ч.</b>					
4.1	Знакомство	1	1		
4.2	Как сделать сон полезным?	1	1		
4.3	Закаливание организма	1	1		
4.4	Расти здоровым	1		1	беседа
<b>Модуль 5. Как следует питаться? — 6 ч.</b>					
5.1	Знакомство	1	1		
5.2	Чипсы – вред или польза	1	1		
5.3	Витамины и их влияние на	1	1		

	здоровье				
5.4	Витамины	1		1	
5.5	Страна витаминия	1		1	
5.6	Кушайте на здоровье	1		1	собеседование
<b>Модуль 6. Вредные привычки — 6 ч.</b>					
6.1	Введение	1	1		
6.2	Зависимость	1	1		
6.3	Злой волшебник – табак	1	1		
6.4	Злой волшебник – алкоголь	1	1		
6.5	Злой волшебник – наркотик	1	1		
6.6	Умей сказать «НЕТ»	1		1	тренинг
<b>Модуль 7. Здоровому – все здорово — 4 ч.</b>					
7.1	Введение	1		1	
7.2	Физкультура, спорт, здоровье	1	1		
7.3	В здоровом теле – здоровый дух	1		1	
7.4	«Знания о здоровье» (итоговое занятие).	1		1	тестирование
	Итого	36	27	9	

### 3. Содержание программы

#### Модуль 1. Наше здоровье — 7 часов.

##### Тема 1.1: «Вводное занятие». (1ч.)

Теория: знакомство с техникой безопасности на занятии, с понятием о профориентации. Вводный инструктаж.

##### Тема 1.2: «Знакомство». (1ч.)

Теория: знакомство с понятием Здоровье – человеческая ценность.

##### Тема 1.3: «Как помочь сохранить здоровье?» (1ч.)

Теория: знакомство с правилами сохранения своего здоровья.

##### Тема 1.4: «Почему мы болеем?» (1ч.)

Тема: знакомство с упражнениями для облегчения простудных заболеваний без лекарств, как помочь самому себе, знакомство с причинами простуд.

##### Тема 1.5: «Забота о здоровье» (1ч.)

Теория: знакомство с понятиями что такое здоровье, что такое привычка, вредные привычки, распорядок дня

##### Тема 1.6: «Бежим за здоровьем» (1ч.)

Практика: закрепление пройденного материала по средствам эстафет.

##### Тема 1.7: «Настроение, эмоции, чувства» (1ч.)

Теория: знакомство с понятиями «настроение», «эмоции», «чувства», как контролировать свои эмоции, как правильно выражать свои чувства.

#### Модуль 2. Я и мое тело — 6 часов.

##### Тема 2.1: «Знакомство со строением своего тела» (1ч.)

Теория: знакомство со строением своего тела, работа с плакатом «тело человека»

##### Тема 2.2: «Осанка – красивая спина» (1ч.)

Теория: знакомство с правилами красивой осанки.

##### Тема 2.3: «Забота о глазах» (1ч.)

Теория: знакомство с правилами хорошего зрения, как сохранить зрение, правилами ношения очков.

**Тема 2.4: «Забота об ушах» (1ч.)**

Теория: знакомство с правилами ухода за ушами, как сохранить слух.

**Тема 2.5: «Уход за зубами» (1ч.)**

Теория: знакомство ухода за зубами.

**Тема 2.6: «Забота о коже» (1ч.)**

Теория: знакомство с правилами гигиены, ухода за кожей.

**Модуль 3. Чистота и здоровье — 3 часа.**

**Тема 3.1: «Знакомство» (1ч.)**

Теория: знакомство с влиянием чистоты на здоровье.

**Тема 3.2: «Микробы» (1ч.)**

Теория: знакомство с понятием «микроб» и способы борьбы с микробами.

**Тема 3.3: «Путешествие в страну здоровья» (1ч.)**

Практика: закрепление пройденного материала по средствам игры.

**Модуль 4. Режим дня — 4 часа.**

**Тема 4.1: «Знакомство» (1ч.)**

Теория: знакомство с режимом дня как с понятием, как правильно распределить время, чтобы все успевать.

**Тема 4.2: «Как сделать сон полезным?» (1ч.)**

Теория: знакомство с правилами здорового сна.

**Тема 4.3: «Закаливание организма» (1ч.)**

Теория: знакомство с правилами здорового закаливания, как влияет закаливание на здоровье.

**Тема 4.4: «Расти здоровым» (1ч.)**

Практика: закрепление пройденного материала по средствам игр.

**Модуль 5. Как следует питаться? — 6 часов.**

**Тема 4.1: «Знакомство» (1ч.)**

Теория: знакомство с правилами правильного и рационального питания.

**Тема 4.2: «Чипсы – вред или польза» (1ч.)**

Теория: знакомство с технологией приготовления чипсов, какие чипсы полезные, а какие нет.

**Тема 4.3: «Витамины и их влияние на здоровье» (1ч.)**

Теория: знакомство с основными видами витаминов и чем они полезны.

**Тема 4.4: «Витамины» (1ч.)**

Практика: закрепление пройденного материала. Филворды.

**Тема 4.5: «Страна витаминия» (1ч.)**

Практика: закрепление пройденного материала посредством игр.

**Тема 4.6: «Кушайте на здоровье» (1ч.)**

Практика: закрепление пройденного. Игра – викторина. Эксперименты с Кока – колой.

**Модуль 6. Вредные привычки – 6 часов.**

**Тема 6.1: «Введение» (1ч.)**

Теория: знакомство с разновидностями вредных и полезных привычек.

**Тема 6.2: «Зависимость» (1ч.)**

Теория: знакомство с понятием «зависимость», с видами зависимости.

**Тема 6.3: «Злой волшебник – табак» (1ч.)**

Теория: знакомство с составом сигареты, как влияет сигарета на органы человека, ребенка, знакомство с понятием «пассивный курильщик»

**Тема 6.4: «Злой волшебник – алкоголь» (1ч.)**

Теория: знакомство с алкогольной зависимостью и к чему приводит алкоголизм.

**Тема 6.5: «Злой волшебник – наркотик» (1ч.)**

Теория: знакомство с основными видами наркомании, таксикомании. К чему приводит наркомания.

**Тема 6.6: «Умей сказать НЕТ» (1ч.)**

Практика: закрепление пройденного. Тренинг.

#### **Модуль 7. Здоровому – все здорово — 4 часа.**

**Тема 7.1: «Введение» (1ч.)**

Практика: спортивное соревнование. Закрепление пройденного.

**Тема 7.2: «Физкультура, спорт, здоровье» (1ч.)**

Теория: знакомство с основными видами спорта, какое влияние оказывает спорт и физкультура на здоровье.

**Тема 7.3: «В здоровом теле – здоровый дух» (1ч.)**

Практика: эстафеты. Закрепление пройденного материала.

**Тема 7.4: «Знания о здоровье» (итоговое занятие) (1ч.)**

Практика: диагностика. Тестирование.

#### **4. Методическое обеспечение программы.**

- Игра «Кроссворд»
- Игра «Ромашка»
- Игра «Плот»
- Коммуникативная игра «Здравствуйте»
- Гимнастика для глаз
- Массаж биологически активных зон «Утка и кот»
- Массаж волшебных точек ушек «Поиграем с ушками»
- «Виброартикуляционная гимнастика»
- Игра «Кто больше знает»
- Конспекты занятий

## 5. Список литературы

### Список литературы для педагога

- Агеева, И.Д. Веселая биология на уроках и праздниках: метод.пособие / И.Д. Агеева. — М. : Сфера, 2005.
- Бусловская Л.К.: Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2011.
- Воронова Е.А. « Здоровый образ жизни в современной школе», Ростов-на- Дону, « Феникс», 2007
- Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М, 2004. – 125 с.
- Бруновт В.П. Методика обучения анатомии, физиологии и гигиене человека. – М, 2003.–312 с.

### Список литературы для детей

- Барто А. Девочка чумазяя .- М.1953.
- Барто А. Я расту, Мы с Тamarой санитары //Любимые страницы.- Смоленск, 1999.
- Волков А. Волшебник Изумрудного города: Сказка (отрывки). - М., 1992.
- Маршак С. О мальчиках и девочках, Робин-Бобин // Плывёт, плывёт кораблик. - М., 1990.
- Михалков С. Прививка, Тридцать шесть и пять, Не спать, Грипп // Я тоже маленьким: Стихи. – М., 1980.
- Носов Н. Приключения Незнайки и его друзей: Роман-сказка ( отрывки ). – М., 1988.
- Чуковский К. Мойдодыр // Сказки. – М.,1984.