

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества Новоорского района» Оренбургской области



## ПРОГРАММА

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЦЕНТРА ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ПО  
СОХРАНЕНИЮ И РАЗВИТИЮ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Автор: Юнин Игорь Геннадьевич  
ответственный за безопасность

## Паспорт программы

Наименование учреждения	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества Новоорского района» (МБУ ДО «ЦДТ Новоорского района»)
Юридический адрес, телефон, факс	п.Новоорск ул.Ленина 13 «А»
Наименование программы	Программа по формированию здорового образа жизни «В здоровом теле - здоровый Дух!»
Ф.И.О. автора с указанием должности.	Юнин Игорь Геннадьевич Заведующий отделом «Патриотического воспитания»
Должностное лицо утвердившее программу, дата утверждения.	Директор – Петряева Анна Сергеевна
Инновационность программы, аргументация.	<p>В основе идеи программы лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, обеспечения совместной деятельности детей и родителей с целью формирования ценностного отношения и ведения здорового образа жизни.</p> <p>В ходе реализации программы используются технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— физкультурно-оздоровительные,</li> <li>— обеспечения безопасности жизнедеятельности,</li> <li>— социально-адаптирующие и личностно-развивающие,</li> <li>— психолого-педагогические технологии.</li> </ul> <p>В программе представлен план действий, разнообразные формы работы: анкетирование, практические занятия, консультации, проведение акций и др.</p> <p>Акция, месячники по ЗОЖ как массовая форма пропаганды здорового образа жизни среди несовершеннолетних и населения посёлка – активная форма работы.</p> <p>Основная цель их проведения – привлечь внимание большого количества людей к определенному вопросу, проблеме.</p> <p>Участие воспитанников в различных мероприятиях программы способствует формированию активной жизненной позиции, необходимой для выработки установки на здоровый образ жизни.</p>
Целевая группа	Обучающиеся МБУ ДО «ЦДТ Новоорского района» в возрасте с 5-18 лет, родители и педагоги учреждения.
Сроки реализации	С января 2018 года по декабрь 2021 года.
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся ЦДТ, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни всех участников (несовершеннолетние, педагоги, родители).

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	5
1. Актуальность.....	6
2. Концептуальные основы программы.....	9
3. Цель.....	10
4. Задачи.....	10
5. Нормативно-правовая база.....	10
6. Целевая группа.....	11
7. Принципы.....	11
8. Формы организации работы.....	11
9. Формы и методы работы.....	11
10. Ресурсы (кадровые, материальные, информационные).....	12
11. Этапы и сроки реализации.....	13
12. Направления программы.....	14
13. Механизм оценки результатов.....	16
14. Ожидаемые результаты.....	16
15. План мероприятий по программе.....	20
16. Анализ деятельности по программе.....	33
17. Список используемой литературы.....	36
Приложение № 1.....	38
Приложение № 2.....	45
Приложение № 3.....	47
Приложение № 4.....	48
Приложение № 5.....	49
Приложение № 6.....	51
Приложение № 7.....	53
Приложение № 8.....	54
Приложение № 9.....	55
Приложение № 10.....	56
Приложение № 11.....	58
Приложение № 12.....	59
Приложение № 13.....	62
Приложение № 14.....	63
Приложение № 15.....	66
Фотоотчет по программе.....	70

## Пояснительная записка

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и на 70% от образа жизни. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Здоровье – мера реализации генетических потенциалов. Это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного творения в единстве его телесных, психических и духовно – нравственных характеристик. Причём эти резервы, эта жизнеспособность не даны изначально в готовом виде. Они, словно ростки, формируются, развиваются и укрепляются в процессе развития и воспитания.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье — это состояние полного *физического, психического и социального благополучия*, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

**Здоровье физическое** — это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

**Здоровье психическое** — это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

**Здоровье социальное** — это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в социальных условиях микро- и макросреды.

В работе с детьми следует учитывать все три составляющих понятия «здоровье» с учётом их возрастных особенностей.

Исходя из определения здоровья, можно сделать вывод, что личностный уровень здоровья строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни и определяется индивидуальным стилем жизни, т.е. здоровым образом жизни.

В свою очередь, *здоровый образ жизни включает в себя такие компоненты, как:*

- физическая активность;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- здоровый психологический климат в семье;
- отсутствие вредных привычек;
- внимательное отношение к своему здоровью;
- положительные эмоции.

Следовательно, здоровье во многом зависит от жизненной позиции и усилий человека, способного активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма. Для этого нужны мотивация формирования здоровья, культура знаний своего организма и способов совершенствования здоровья. Причем освоение основных компонентов здорового образа жизни возможно на основе принципа активности личности, позволяющего сочетать осознание ценности здоровья с формированием знаний и освоением практических навыков сохранения и укрепления здоровья и организации ЗОЖ.

Поэтому главной задачей в улучшении здоровья населения является формирование здорового образа жизни и новое отношение человека к своему здоровью.

Быть здоровым должно быть внутренней потребностью каждого человека.

Здоровье – ценнейшее капиталовложение всего общества.

1. **Актуальность программы** обусловлена тем, что в последние годы в стране наблюдается ряд тенденций, сигнализирующих об ухудшении состояния здоровья детей. Неуклонно возрастает количество детей с хроническими заболеваниями различных органов и систем организма, не позволяющими им выдерживать соответствующие возрасту физические и умственные нагрузки. Кроме этого, нередко среди детей младшего школьного возраста возникают проблемы, связанные с курением, алкоголизмом и наркоманией. Особенно подвержены этому влиянию дети 13-14 летнего возраста из неблагополучных семей и семей, попавших в трудную жизненную ситуацию в связи с отсутствием должного внимания к здоровью ребенка со стороны родителей.

В МБУ ДО «ЦДТ Новоорского района» (далее ЦДТ) посещают дети в возрасте от 5 до 18 лет. В учреждение приходят дети с разным уровнем физического, психического и интеллектуального развития. Некоторые дети имеют проблемы психологического характера: низкий уровень самооценки, высокий уровень тревожности, что отрицательно влияет на образ жизни и здоровье детей. Большая часть детей подросткового возраста уже имеют вредные привычки, либо пробовали курить, употреблять спиртные напитки.

Одним из приоритетных направлений работы МБУ ДО «ЦДТ Новоорского района», является сохранение и улучшение здоровья обучающихся и развитие творческих способностей.

Наличие и реализация программы «В здоровом теле – здоровый Дух!» имеет социально-педагогическую направленность и призвана помочь каждому ребенку справиться с ранее сложившимися неверными стереотипами поведения по отношению к своему здоровью и овладеть навыками, направленными на сбережение своего здоровья.

Педагог может сделать для здоровья обучающегося не меньше, чем врач. Он должен владеть психолого-педагогическими технологиями, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своим воспитанникам на занятиях.

Эффективность и социальная значимость реализации данной программы подтверждается следующими показателями:

В ходе реализации программы применяются следующие технологии:

**Физкультурно-оздоровительные:**

- комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья обучающихся;
- организация занятий на свежем воздухе, в случае плохой погоды — динамические паузы, малоподвижные игры;
- организация физкультурных пауз при самоподготовке, групповых занятиях.
- проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дни здоровья, соревнования, спортивно — развлекательные праздники и т.п.).

**Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности:**

- формирование и обеспечение функционирования системы безопасности;
- отработка планов по действиям в ЧС, антитеррористическая защищенность, проведение Дня защиты детей, тренировочных эвакуаций;
- соблюдение техники безопасности;
- обеспечение пожарной безопасности.

**Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии:**

- формирование и укрепление психологического здоровья обучающихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности (социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых необходимо привлекать не только детей, но и их родителей, а также педагогов);
- включение в систему работы мероприятий, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- проведение лекций, бесед, консультаций по проблемам сохранения здоровья, профилактики вредных привычек;
- организация и проведение конкурсов, праздников, дней здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем оздоровительным вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

**Психолого-педагогические технологии:**

- снятие эмоционального напряжения, через использование игровых технологий;
- проведение физкультминуток, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз;
- создание благоприятного психологического климата на групповых занятиях, традиционных мероприятиях;
- охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни;
- повышение квалификации работников ЦДТ и уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья воспитанников;

- проведение лекций, семинаров, консультаций по различным вопросам развития ребенка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье;
- приобретение необходимой научно-методической литературы;
- привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.

Важной особенностью программы является дифференцированность, гибкость и адаптивность к разновозрастному составу воспитанников (рассчитана на детей с 5-ти до 18 лет).

**Основным педагогическим инструментом** в реализации программы станет сотворчество, совместная деятельность и партнерское взаимодействие детей, родителей и педагогов. Совместная деятельность может быть не только интересной и увлекательной, она может быть выгодной с точки зрения здоровья для каждого участника этого процесса.

## 1. Концептуальные основы программы.

Концептуальными основами программы «В здоровом теле – здоровый Дух!», стали следующие идеи: получение детьми практических знаний, умений и навыков формирования здорового образа жизни, повышение мотивации сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей, организации системы просветительской работы о здоровом образе жизни не только с обучающимися, но и с родителями и педагогами.

- **Цель программы:** Сохранение и укрепление здоровья обучающихся ЦДТ, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни всех участников (несовершеннолетние, педагоги, родители).

### 1. Задачи программы:

- Охранять, укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность;
- развивать устойчивую мотивацию обучающихся и их родителей к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ);
- укреплять здоровье детей и подростков посредством вовлечения их в систематические занятия физкультурой и спортом;
- обучать подростков позитивному общению с окружающими их людьми: уметь управлять своими переживаниями и разрешать возникшие конфликты без ущерба для себя и окружающих, не прибегать при разрешении конфликтов к алкоголю и наркотикам;
- воспитывать негативное отношение к вредным привычкам;
- дать необходимые знания обучающимся о поведении в экстремальных и опасных ситуациях, определять способы защиты от них;
- привлечь внимание родителей к проблемам, связанным со здоровьем и полноценным развитием детей; просвещать в вопросах сохранения своего здоровья и здоровья ребенка, приобщать к традициям большого спорта (лыжи, футбол, волейбол и др.)

1. Программа «В здоровом теле – здоровый Дух!» разработана с учетом следующих законодательных **нормативно – правовых документов**:

- Конвенция ООН «О правах ребенка»;
- Конституция РФ,
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.2004 № 124-ФЗ;
- Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
- СанПиН 2.4.3259-15 от 01.09.2015.

1. **Целевая группа** — обучающиеся МБУ ДО «ЦДТ Новоорского района» в возрасте от 5 до 18 лет, родители и педагоги учреждения.

- В основу отбора содержания программы были заложены следующие **принципы**:
- принцип здоровье сберегающего подхода в формировании, обучении, сохранении и укреплении психофизического здоровья;
- принцип оздоровительной направленности обосновывает применение подвижных игр, спортивных мероприятий, прогулок для компенсации недостатка двигательной активности детей;
- принцип доступности предполагает подбор заданий, соответствующих уровню социального, психического и физического развития детей;
- принцип социализации направлен на включение ребенка в групповую деятельность, совместную постановку и решение определенных задач;
- принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности;
- принцип единства с семьей направлен на оказание необходимой помощи родителям в вопросах воспитания, оздоровления детей (распорядок дня, правильное питание, двигательная активность, гигиенические процедуры, развитие двигательной активности).

• **Формы организации работы с участниками программы:**

- Индивидуальные;
- Групповые;
- Коллективные.

1. **Формы и методы работы**

<b>Методы</b>	<b>Формы</b>
Аналитические	анализ литературы по данной проблеме; анализ работы учреждения с обучающимися и их семьями.
Диагностические	наблюдения, анкетирование, тестирование, опрос, беседа-интервью.
Практические	занятия, экскурсии, тренинги, консультации, проведение акций.
Игровые	конкурсы, соревнования, праздники, ролевые игры.

**Методы пропаганды ЗОЖ**



Методы	Формы
Метод устной пропаганды	— лекция, беседа, дискуссия.
Метод печатной пропаганды	— средства печатной пропаганды, создаваемые собственными силами педагогических работников (лозунги, доски вопросов и ответов, стенгазеты и т.п.);  — печатная продукция (брошюра, памятка, листовка, публикации).  <u>Достоинства метода печатной пропаганды:</u> — большой тираж печатной продукции, — охват широких слоев населения, — возможность неоднократного прочитывания, способствующего лучшему усвоению, — точность изложения.
Наглядный метод	— плакат, рисунок, схема, чертеж, план, диаграмма, картограмма, фотография, слайд, диапозитив, диафильм, кино- и видеофильм.
Комбинированный	одновременное воздействие на слуховые и зрительные анализаторы, для лучшего восприятия аудиторией — театральные постановки, санитарно-просветительные фильмы, телевизионные передачи.

## 1. Ресурсы

### Кадровые

- **директор МБУ ДО «ЦДТ Новоорского района»** — осуществляет общее руководство и контроль над реализацией программы;
- **зам. директора по УВР, заведующие отделами** — осуществляют контроль над процессом реализации программ; оказывают содействие в реализации и проведении мероприятий;
- **педагоги ДО:** осуществляют обучающий процесс. Способствуют развитию культурно-гигиенических навыков, вовлекают детей в различные виды физической деятельности. Повышают грамотность детей и родителей в области здоровья и спорта, мотивацию к активной жизненной позиции, профилактику и предупреждение вредных привычек; оказывают помощь в привитии культурно-гигиенические навыки детям и в формировании умения поддерживать чистоту и порядок в ЦДТ;

### Материальные ресурсы:

1. Музыкальный центр, ноутбук, видеопроектор;
2. Актовый зал, спортивная площадка, мячи, скакалки, обручи.
3. Канцелярские принадлежности: цветные карандаши, краски (гуашь, акварельные краски), альбомы для рисования, ватман, клей ПВА, кисти для рисования, ластик, печатная бумага формата А-4;

3. Наглядный и раздаточный материал:

- Плакаты и иллюстрации на тему «Здоровый образ жизни»;
- Газеты, журналы со статьями ЗОЖ и ОБЖ;
- Энциклопедии по ОБЖ;
- Буклеты, памятки, брошюры по профилактике ЗОЖ;
- Карточки с вопросами о здоровье, о вредных привычках, о личной гигиене и безопасности.

**Информационные ресурсы:** телевидение, интернет, литература; организация выставки информационных буклетов, брошюр по пропаганде здорового образа жизни.

1. **Этапы и сроки реализации программы**

1. **Организационный, диагностический этап (1 месяц):**

- диагностика состояния здоровья несовершеннолетних;
- определение степени сформированности здорового образа жизни детей;
- выявление уровня знаний родителей в вопросах культуры здоровья;
- изучение методической литературы по обучению здоровому образу жизни;
- разработка плана мероприятий по программе;
- подготовка методического обеспечения;

2. **Основной этап (до 15 мая):**

- организация спортивно-оздоровительных мероприятий;
- проведение теоретических и практических занятий с обучающимися;
- организация просветительской работы о здоровом образе жизни с родителями и педагогами;
- организация и проведение профилактических социально — информационно просветительских мероприятий — акций;
- разработка и распространение методического материала по направлению деятельности (буклеты, памятки, брошюры).

3. **Аналитический этап (1 месяц – декабрь):**

- проведение мониторинга реализации программы;
  - подготовка информационно-аналитического материала по итогам работы программы;
  - представление отчета на методическом совете;
  - размещение отчета по программе на официальном сайте учреждения;
  - составление плана работы по программе на следующий год.
- Программа «В здоровом теле – здоровый Дух!», как средство реализации поставленных целей и задач включает в себя следующие **направления:**
1. **Культурно — просветительское «Мое здоровье – мое будущее»**

**Задачи:**

- формирование жизненно важных ценностей, включающих понятия: «здоровье» «здоровый образ жизни»;
- углубление знаний о поведении, способствующего формированию ЗОЖ;

- активная пропаганда здорового образа жизни.

<b>Содержание работы</b>		
Несовершеннолетние	Родители (законные представители)	Педагоги
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Анкетирование обучающихся с целью определения уровня сформированности ЗОЖ;</li> <li>— проведение занятий по формированию ЗОЖ, по профилактике вредных привычек;</li> <li>— участие в акциях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Родительские лектории, чтения, практикумы, тренинги;</li> <li>— участие в акциях;</li> <li>— участие в традиционных мероприятиях Центра;</li> <li>— занятия в творческих мастерских;</li> <li>— посещение городских спортивных мероприятий;</li> <li>— индивидуальная работа с родителями по созданию установки на совместную работу со специалистами Центра, с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Изучение литературы о ЗОЖ, открытые занятия, семинары, участие в методических советах;</li> <li>— изготовление буклетов, памяток, брошюр, выпуск полезных советов, высказываний о здоровье и ЗОЖ;</li> <li>— изготовление наглядного материала для качественного проведения акций.</li> </ul>

## 2. Физкультурно-оздоровительное направление «Движение – жизнь»

### Задачи:

- привитие детям интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие ловкости координации и скоростных качеств;
- обучение элементарным дыхательным упражнениям;
- формирование у детей правильной осанки, походки, посадки за столом, а также коррекция данных навыков;
- обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции в процессе двигательной активности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- привлечение родителей, педагогов к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

<b>Содержание работы</b>		
Несовершеннолетние	Родители	Педагоги

<p>— Организация прогулок на свежем воздухе, в случае плохой погоды — динамические паузы, малоподвижные игры;</p> <p>— организация физкультурных пауз при групповых занятиях;</p> <p>— регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (спортивные игры, соревнования, спортивно-развлекательные праздники);</p>	<p>— Проведение спортивных игр, соревнований совместно с детьми.</p>	<p>Выступления на методическом совете по обмену опытом формирования ЗОЖ и физической активности в семье.</p>
--	--	--

Все направления программы взаимосвязаны и дополняют друг друга, но каждое из них имеет свою специфику, свою воспитательно-оздоровительную ценность и цель.

- **Механизм оценки результатов:**
- анализ качественного и количественного показателя проведения индивидуальных, групповых и коллективных мероприятий.

**Ожидаемые результаты, критерии эффективности и социальной значимости:**

№	Ожидаемые результаты	Критерии оценок	Шкала оценок
-		<b>Динамика роста</b>	
1.	Повышение уровня понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни	Наличие знаний о здоровье, его составляющих критериях и определяющих факторах.	<p>1. Отсутствие понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней;</p> <p>2. Частичное понимание важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья;</p> <p>3. Осознанное отношение к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения</p>

			здоровья.
2.	<p>Повышение уровня владения культурными нормами в сфере здоровья у обучающихся</p>	<p>Наличие знаний и владение культурными нормами в сфере здоровья.</p>	<p>1.Отсутствие системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры;</p> <p>2.Знания о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания;</p> <p>3.Идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.</p>
3.	<p>Увеличение количества обучающихся принимающих участие в здоровье сберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях</p>	<p>Наличие желания и потребности участвовать в здоровьесберегающих мероприятиях .</p>	<p>1. Отсутствует потребность ведения здорового образа жизни, проявляет пассивность в самосовершенствовании и самореализации в процессе приобретения знаний о здоровье человека;</p> <p>2. Недостаточная активность в мероприятиях здоровье сберегающей направленности вследствие отсутствия в должной степени мотивации на ведение здорового образа жизни;</p> <p>3. Наличие физической и творческой активности</p>

			детей как элемента стиля жизни.
--	--	--	---------------------------------

## 1. План мероприятий

по формированию здорового образа жизни и профилактике в рамках программы

«В здоровом теле – здоровый Дух!»»

### 6. Организационный, диагностический этап.

Название мероприятия	Содержание деятельности, форма проведения	Сроки реализации	Ответственный
Знакомство с правилами поведения в ЦДТ	«Правила внутреннего распорядка для обучающихся.	1 день	Педагог ДО
Диагностика состояния здоровья ребенка	Беседы с родителями, работа с медицинскими справками обучающихся	1-3 дней	Педагоги ДО
Выявление психолого-педагогических особенностей, склонностей, интересов.  Определение степени сформированности здорового образа жизни детей.  Выявление уровня знаний родителей в вопросах культуры здоровья.	Тестирование, анкетирование, беседа, наблюдения.  Участие обучающихся в здоровье сберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях  Тест для родителей «Можно ли ваш образ назвать здоровым?»	1 неделя	Педагог ДО
Анализ полученных результатов.	Разработка программы обучения	1-2 дня	Педагог ДО

### 7. Основной этап

Наименование мероприятия	Содержание	Сроки реализации	Ответственный
<b>Физкультурно-оздоровительное направление</b> <b>«Движение – жизнь»</b>			
<p>«Минутки здоровья»  (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки и т.п.)</p>	<p>Комплекс дыхательной гимнастики  Физкультминутки  Комплекс гимнастики для глаз</p>	<p>ежедневно</p>	<p>Педагог ДО</p>
<p>Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, развлечений:</p> <p>— «Веселые соревнования»</p> <p>— Спортивные соревнования</p> <p>«Веселые старты»</p> <p>— «Веселые эстафеты» (с привлечением родителей)</p>	<p>Двигательные процессы</p>	<p>1 раз в квартал</p>	<p>Педагог ДО</p>
<b>Культурно-просветительское направление</b>			
<b>«Мое здоровье – мое будущее»</b>			
<p><b>Проведение акций:</b></p> <p>«Меняем сигарету на конфету»</p> <p>«ЗОЖ – это модно»</p> <p>Проведение акции «1 декабря – День борьбы со СПИДОМ»</p>	<p>Беседы, лекции, видеофильмы</p>	<p>В течении учебного года</p>	<p>Педагог ДО</p>
<p>День смеха «Смейся и будь здоров!»</p>	<p>Развлекательное мероприятие</p>	<p>апрель</p>	<p>Педагог До</p>
<p>Чтение и обсуждение художественной литературы по теме ЗОЖ</p>	<p>Рекомендательный список литературы по ЗОЖ</p>	<p>В течении учебного года</p>	<p>Педагог ДО</p>
<p>Организация и проведение конкурсов.</p>	<p>— рисунков, плакатов, буклетов по пропаганде</p>	<p>В течении учебного года</p>	<p>Педагог ДО</p>

	<p>ЗОЖ и профилактике потребления ПАВ;</p> <p>— фотографий и тематических коллажей по пропаганде ЗОЖ и профилактике потребления ПАВ;</p> <p>— компьютерных презентаций и видеороликов по пропаганде ЗОЖ и профилактике потребления ПАВ.</p>		
<b>Информационно-просветительская работа с родителями</b>			
<p>Индивидуальные консультации и рекомендации по проблемам детей, по формированию ЗОЖ:</p> <p>«Воспитание нравственности в семье»;</p> <p>«Если ребенок курит»;</p> <p>«Информационные системы и здоровье. Мы и телевизор»;</p> <p>«Мы и компьютер»;</p> <p>«Сотовый телефон и здоровье»;</p> <p>«Роль физических упражнений на развитие детей».</p>		<p>Постоянно в течении учебного года</p>	<p>Педагог ДО</p>
<p>Консультации и рекомендации по формированию оздоровительных традиций в семье.</p>	<p>— занятия в спортивных секциях;</p> <p>— посещение</p>	<p>постоянно</p>	<p>Педагог ДО</p>



	<p>бассейна, сауны;</p> <p>— катания на коньках;</p> <p>— ходьба на лыжах;</p> <p>— езда на велосипедах;</p> <p>— посещение выставок;</p> <p>— посещение городских мероприятий физкультурной направленности:</p> <p>(мотокроссы, футбольные, волейбольные матчи и др.).</p>		
Совместная деятельность с детьми.	изготовление плакатов и газет памяток, буклетов по ЗОЖ.	Весь учебный год	Педагог ДО
Участие в спортивных мероприятиях		По мере проведения мероприятий	Педагог ДО
<b>8. Аналитический этап</b>			
<p>— Мониторинг реализации программы;</p> <p>— подготовка информационно-аналитического материала по итогам работы программы;</p>	<p>— беседа, наблюдения, тестирование, анкетирование,</p>	Сентябрь, декабрь, май	Педагоги ДО

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Полезные привычки. Пособие для учителей 1-4 классов. – Тюмень, 2001.
2. Образовательная программа «Здоровье»
3. Популярная психология для родителей. Под ред. Бодалева А.А. – М., 1998.
4. Хрестоматия по возрастной психологии. Под ред. Д.И.Фельдштейна. – М., 1998.
5. Кн. Для учащихся старших классов по курсу «Этика и психология семейной жизни». Разумихина Г.П. – М.: Просвещение, 1986 г.
6. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. М., 2000.
7. Баль Л.В., Ветрова В.В., Формирование здорового образа жизни российских подростков. М., 2002.
8. Баль Л.В. От семи до семнадцати, или что думают о здоровье наши дети. М., 2000
9. Васильев В. Здоровье и стресс, М., 1992.
10. Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С. Азбука здоровья: кн. Для молодежи. М., 1990.
11. Шмаков С.А. Досуг школьника. М., 1996.
12. Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 1999.
13. Волошина, Л. Организация здоровье сберегающего пространства /Дошкольное воспитание/. – 2004. — № 1.
14. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей / Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение, 1986.
15. Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. – М.: МОЗАИКА-Синтез, 2005.
16. Развитие движений ребенка-дошкольника / под ред. М.И.Фонарева. – М.: Просвещение, 1975.
17. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр Академия, 2001
18. Шебеко, В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.
19. В.Н. Шебеко. – М.: Академия, 1998.
20. Внеклассные мероприятия в коррекционных классах/ авт.-сост. Н.М.Гончарова и р.- Волгоград: Учитель, 2007. – 249с.
21. Вайнбаум С.Я. Гигиена физического воспитания. – М.: Просвещение, 1986.
22. Вайнер Э.М. Рациональная организация жизнедеятельности человека. – Липецк. Изд. ЛЗПИ, 1999.
23. Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья. – Липецк, 2000.
24. Сборник учебных элементов «Твое здоровье»/ Международная организация труда. – М., 2005.
25. Чумаков Б.Н. Валеология. Курс лекций. Издание 2-е, дополненное и исправленное. Волошина, Л. Организация здоровье сберегающего пространства /Дошкольное воспитание/. – 2004. — № 1.
26. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей / Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение, 1986.
27. Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. – М.: МОЗАИКА-Синтез, 2005.
28. Развитие движений ребенка-дошкольника / под ред. М.И.Фонарева. – М.: Просвещение, 1975.
29. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр Академия, 2001
30. Шебеко, В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. В.Н. Шебеко. – М.: Академия, 1998.