муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад№ 272»

**Рабочая программа**

**по формированию здорового и безопасного образа жизни** **«Школа здоровья»**

**Срок реализации 3 года**

**(2022-2026)**

Руководитель:

 ШВЕЦОВА НАДЕЖДА ВЛАДИМИРОВНА.

СТАРШИЙ ВОСПИТАТЕЛЬ

воспитатель высшей категории

**Содержание**

1.Пояснительная записка

2.Актуальность

2.Цели и задачи программы

3. Основные направления реализации программы

4. Планируемые результаты.

5. Содержание программы.

 6.Календарно-тематический план

7.  Литература

**Пояснительная записка**

В настоящее время общепризнанным становится тот факт, что высшей ценностью для личности является самосохранительное поведение, здоровый образ жизни и формирование потребности быть здоровым.

В.П. Казачеева рассматривает здоровье как процесс сохранения и развития биологических и физических, а также психологических возможностей человека, оптимальной социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

«Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, которая обеспечивает приспособление человека к меняющимся условиям внутренней и внешней среды». (*С.Н.Ожегов*)

Программа формирования культуры  здорового и безопасного  образа жизни сотрудников - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих.

 Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая самостоятельная работа, способствующая активной и успешной работы в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня, двигательной активности, соблюдение правил безопасности, питания, правил личной гигиены.

**Актуальность**

Здоровье - это достояние каждого человека и общества в целом. Здоровье - это залог полноценной и счастливой жизни. Это главная ценность жизни. Здоровье надо сохранять, оберегать и улучшать с первых дней жизни. В настоящее время актуальной проблемой современного общества становится формирование здорового образа жизни.

Методики констатируют значительное ухудшение состояния здоровье у населения Земли. Наблюдается изменение показателей физического развития, патологии зрения, все чаще диагностируются аллергические заболевания, нарушения в опорно-двигательной системе, депрессивные состояния.

У всех важно выработать и сформировать культуру здорового образа жизни. (ЗОЖ).

Здоровый образ жизни включает в себя:

* настрой на здоровый образ жизни;
* двигательную активность;
* личную гигиену;
* умеренное и сбалансированное питание;
* ритмичность жизни;
* безопасность жизни.

Анализ условий, образа жизни показывает что в большинстве случаев сотрудники не обращают внимание на свой образ жизни,условия которых создали прямую угрозу для их жизни и здоровья.

Поэтому работа по формированию навыков ЗОЖ актуальна для сотрудников в условиях детского сада и дома.

**Цель программы:**

Создание благоприятных условий для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение  и укрепление физического, психологического и социального здоровья, формирование мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

**Задачи**:

−      формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

−      формирование  заинтересованного отношения к собственному здоровью;

−      формирование  установки на использование здорового питания;

−      формирование представления о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;

−      формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества,   инфекционные заболевания);

−       развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

−      формирование навыков позитивного коммуникативного общения;

−      формирование потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

**Основные направления программы**

1 блок. Уроки – забота

2 блок. Уроки самопознания

3 блок. Уроки осторожности

4 блок. Уроки доктора Айболита

Программа рассчитана на сотрудников . Срок реализации 3 года, занятия будут проводиться один раз в неделю, по длительности составят от 30 до 45 минут. В целях поддержания устойчивого интереса к занятиям у сотрудников, закрепления опыта ЗОЖ на практике, получение ими удовольствия от познания нового, формированию интереса к самопознанию, саморазвитию и рефлексии, на протяжении каждого года реализации применяется принцип чередования и взаимопроникновения тем всех четырёх блоков.

К организации и проведению занятий планируется привлечение специалистов: медицинского работника, инструктора по физической культуре, психолога.

Организационные моменты проведения занятий предусматривают использование видео и музыкальных записей, технических средств.

**Предлагаемые формы работы** – беседа, тренинг, практическое занятие, ролевая игра, викторина, рассказ, конкурс рисунков, активное слушание, диспут, презентация, экскурсия, игры на свежем воздухе.

Исследовательская работа: для отслеживания результативности программы, будут использоваться диагностические методики, анкетирование по изученным направлениям.

**Прогнозируемый результат**

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, предполагает что, СОТРУДНИКИ должны научиться:

* называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни;
* заботиться о своём здоровье: правила сохранения зрения, слуха, обоняния; роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда; опасность для здоровья и учебы снижения двигательной активности, курения, алкоголя, наркотиков, инфекционных заболеваний;
* основам здоровьесберегающей культуре;
* здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;
* противостоянию вредным привычкам;
* выражать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;
* организовывать здоровьесберегающие условия НА РАБОТЕ и общения, выбирать адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
* самостоятельно выполнять домашние задания с использованием индивидуально эффективных, здоровьесберегающих приемов.

Программа «Школа здоровья» предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию.

**Программное содержание**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****блока** | **Название блока****Тема** | **1 год****Кол-во часов** | **2 год****Кол-во** **часов** | **3год****Кол-во** **часов** |
| **теория** | **практика** | **теор.+прака**  | **теория** | **практика** | **теор+ практика** | **теория** | **практика** | **теор. + практика** |
| 1. | Уроки-забота | 6 | - | 3 | 5 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 2. | Уроки самопознания | 5 | 1 | 3 | 6 | 2 | 1 | 5 | 3 | 1 |
| 3. | Уроки осторожности | 7 | 1 | - | 6 | 1 | 1 | 5 | 2 | 1 |
| 4. | Уроки доктора Айболита | 4 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 4 | 1 | 3 |
|  | Выполнение коллажа «Радуга здоровья» |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |
|  | Итоговое занятие |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |
|  | **Всего** | **22** | **6** | **8** | **21** | **7** | **8** | **17** | **10** | **9** |
|  | **Всего за год** | **36** | **36** | **36** |

|  |  |
| --- | --- |
| Ступень реализации программы | Содержательные линии |
| 1год | Овладение основными культуры ЗОЖ, я  умею, я могу, сам себе я помогу, навыки К ЗОЖ,  какая польза  от прогулок, зачем нам нужно быть здоровым, спорт в моей жизни. Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью правильный режим дня, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух. |
| 2 год | Мы за здоровый образ жизни, особенности физиологического  и психологического здоровья, основные способы закаливания, спорт в моей жизни, правила  оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения. |
| 3 год | Осознанно  о правильном  и здоровом питании,  витамины в моей жизни, , правила безопасного поведения. Спорт в моей жизни,  нет вредным привычкам,  роль физкультуры и спорта в формировании правильной осанки, мышечной системы, иммунитета, быть здоровым – это здорово! |

**Календарно-тематический план первого года реализации программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | Блок | Сроки | Датапрове-дения |
| 1. |  Вводное занятие | 1теория | 1 | 1 неделя сентября |  |
| 2. | Тест «Как я отношусь к своему здоровью» | 1практ. | 2 | 2 неделясентября |  |
| 3. | Что значит быть здоровым | 1теория | 3 | 3 неделя сентября |  |
| 4. | Экскурсия в медицинский кабинет «Твой вес и рост» | 1практ. | 4 | 4 неделясентября |  |
| 5. | Чистота-залог здоровья | 1теория | 1 | 1 неделяоктября |  |
| 6. | Чувства разные важны | 1теория | 2 | 2 неделяоктября |  |
| 7. | Причины и признаки болезни | 1теория | 3 | 3 неделяоктября |  |
| 8. | Подвижные игры на свежем воздухе | 1практ. | 4 | 4 неделяоктября |  |
| 9. | Мыло и вода – наши лучшие друзья | 1теория | 1 | 1 неделяноября |  |
| 10. | Я и мои чувства: радость и грусть | 1 теор.+ практ. | 2 | 2 неделя ноября |  |
| 11. | Всё о лекарствах | 1теория | 3 | 3 неделяноября |  |
| 12. | Сон-лучшее лекарство | 1теория | 4 | 4 неделяноября |  |
| 13. | Уход за зубами | 1 теор.+ практ. | 1 | 1 неделядекабря |  |
| 14. | Я и мои чувства: страхи, тревога | 1теор.+практ. | 2 | 2 неделядекабря |  |
| 15. | Прививки от болезней | 1теория | 3 | 3 неделядекабря |  |
| 16. | Твой режим дня (составление индивидуального режима дня)Тест «Соблюдаешь ли ты режим дня» | 1теор.+практ. | 4 | 4 неделядекабря |  |
| 17. | Забота о глазах | 1теор.+практ. | 1 | 1 неделяянваря |  |
| 18. | Я и мои чувства | 1теория | 2 | 2 неделяянваря |  |
| 19. | Опасности, которые подстерегают нас дома | 1теория | 3 | 3 неделяянваря |  |
| 20. | Зимние забавы | 1практ. | 4 | 4 неделяянваря |  |
| 21. | Уход за ушами | 1теор.+практ. | 1 | 1 неделя февраля |  |
| 22. | Я и мои чувства: удивление | 1теор.+практ. | 2 | 2 неделяфевраля |  |
| 23. | Предосторожности при обращении с животными | 1теория | 3 | 3 неделя февраля |  |
| 24. | Уроки закаливания | 1теория | 4 | 4 неделяфевраля |  |
| 25. | Уход за руками | 1теория | 1 | 1 неделямарта |  |
| 26. | Я и мои чувства: вина | 1теория | 2 | 2 неделямарта |  |
| 27. | Экскурсия в амбулаторию «Кто нас лечит?» | 1практ. | 3 | 3 неделямарта |  |
| 28. | Полезные и вредные привычки | 1теория | 4 | 4 неделямарта |  |
| 29. | Уход за ногами | 1теория | 1 | 1 неделяапреля |  |
| 30. | Я и мои чувства: стыд | 1теория | 2 | 2 неделя апреля |  |
| 31. | Огонь – опасная игра! | 1теория | 3 | 3 неделяапреля |  |
| 32. | Азбука здоровья | 1теория | 4 | 4 неделяапреля |  |
| 33. | Я и мои чувства: обида | 1теория | 1 | 1 неделямая |  |
| 34. | Безопасность при любой погоде: гроза | 1теория | 2 | 2 неделямая |  |
| 35. | Посещение медицинского кабинета: мой вес и ростВыполнение коллажа «Радуга здоровья» | 1практ. |  | 3 неделямая |  |
| 36. | Итоговое занятие | 1 практ. |  | 4 неделямая |  |

**Календарно-тематический план второго года реализации программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | Блок | Сроки | Датапрове-дения |
| 1. | Питание-необходимое условие для жизни человека | 1теория | 1 | 1 неделясентября |  |
| 2. | Тест «Что я знаю о здоровье» | 1практ. | 2 | 2 неделясентября |  |
| 3. | Викторина по ЗОЖ | 1теория | 3 | 3 неделясентября |  |
| 4. | «Овощной переполох» - приготовление салатов из овощей | 1практ. | 4 | 4 неделясентября |  |
| 5. | Скелет – наша опора | 1теория | 1 | 1 неделяоктября |  |
| 6. | Красивая осанка | 1практ. | 2 | 2 неделяоктября |  |
| 7. | Злой волшебник табак | 1теория | 3 | 3 неделяоктября |  |
| 8. | Уроки правильного питания.Тест «Правильно ли вы питаетесь?» | 1 теор.+ практ. | 4 | 4 неделяоктября |  |
| 9. | Правила здорового образа жизни | 1теория | 1 | 1 неделяноября |  |
| 10. | Кто я? Какой я? | 1теория | 2 | 2 неделяноября |  |
| 11. | Злой волшебник алкоголь | 1теория | 3 | 3 неделяноября |  |
| 12. | Как нужно одеваться | 1теория | 4 | 4 неделяноября |  |
| 13. | Сменная обувь. Зачем она? | 1теория | 1 | 1 неделядекабря |  |
| 14. | Надёжная защита - иммунитет | 1теория | 2 | 2 неделя декабря |  |
| 15. | Домашняя аптечка | 1теория | 3 | 3 неделя декабря |  |
| 16. | Дыхательная гимнастика | 1практ. | 4 | 4 неделя декабря |  |
| 17. | Зимние забавы | 1практ. | 1 | 1 неделяянваря |  |
| 18. | Источник энергии | 1теория | 2 | 2 неделяянваря |  |
| 19. | Злой волшебник - наркотик | 1теория | 3 | 3 неделяянваря |  |
| 20. | Откуда берутся грязнули | 1 теор.+прак. | 4 | 4 неделяянваря |  |
| 21. | На зарядку – становись! | 1 теор.+практ. | 1 | 1 неделяфевраля |  |
| 22. | Помоги себе сам | 1 теор.+практ. | 2 | 2 неделяфевраля |  |
| 23. | Хорошее настроение | 1 теор.+практ. | 3 | 3 неделяфевраля |  |
| 24. | Опрятность и аккуратность в одежде | 1 теория | 4 | 4 неделя февраля |  |
| 25. | Воспитай себя | 1теория | 1 | 1 неделямарта |  |
| 26. | Мой характер | 1теория | 2 | 2 неделя марта |  |
| 27. | Первая помощь при ожогах | 1практ. | 3 | 3 неделямарта |  |
| 28. | Путешествие по городу Здоровье | 1теория | 4 | 4 неделямарта |  |
| 29. | Я выбираю движение | 1теор.+практ. | 1 | 1 неделяапреля |  |
| 30. | Груз привычек | 1теория | 2 | 2 неделяапреля |  |
| 31. | Травма. Можно ли уберечься от травм? | 1теория | 3 | 3 неделяапреля |  |
| 32. | Советы доктора Айболита | 1теория | 4 | 4 неделяапреля |  |
| 33. | Весёлые старты | 1практ. | 1 | 1 неделя мая |  |
| 34. | Поведение | 1теория | 2 | 2 неделямая |  |
| 35. | Выполнение коллажа «Радуга здоровья» | 1практ. |  | 3 неделя мая |  |
| 36. | Итоговое занятие | 1теор.+практ. |  | 4 неделямая |  |

**Календарно-тематический план третьего года реализации программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | Блок | Сроки | Датапрове-дения |
| 1. | Тест «Как я отношусь к своему здоровью?» Мой вес и рост | 1практ. | 1 | 1 неделясентября |  |
| 2. | Спортивная эстафета | 1практ. | 2 | 2 неделясентября |  |
| 3. | Чем опасен электрический ток? | 1теория | 3 | 3 неделясентября |  |
| 4. | Вода-источник жизни и здоровья | 1 теор.+практ | 4 | 4 неделясентября |  |
| 5. | Ядовитая азбука | 1теория | 1 | 1 неделяоктября |  |
| 6. | Общение: умение слушать и говорить | 1теория | 2 | 2 неделяоктября |  |
| 7. | Компьютер – друг или враг? | 1теория | 3 | 3 неделяоктября |  |
| 8. | Букет здоровья | 1 теор.+ практ. | 4 | 4 неделяоктября |  |
| 9. | Вовка в яблочном царстве | 1 теор.+ практ. | 1 | 1 неделяноября |  |
| 10. | Как ты оцениваешь свой образ жизни? | 1теория | 2 | 2 неделяноября |  |
| 11. | Просмотр и обсуждение фильмов о здоровье | 1практ. | 3 | 3 неделяноября |  |
| 12. | Мёд – чудесный дар природы | 1теория | 4 | 4 неделяноября |  |
| 13. | Игра-викторина по ЗОЖ«Цветик-семицветик» | 1 теория+ практ. | 1 | 1 неделядекабря |  |
| 14. | Здоровое питание-залог здоровья  | 1теория | 2 | 2 неделя декабря |  |
| 15. | Уроки осторожности | 1теория | 3 | 3 неделядекабря |  |
| 16. | Цветы дома – это не только красота, но и здоровье | 1теория | 4 | 4 неделядекабря |  |
| 17. | Мы за чаем не скучаем! | 1 теор.+ практ. | 1 | 1 неделяянваря |  |
| 18. | Зимние забавы – зимние виды спорта | 1практ. | 2 | 2 неделяянваря |  |
| 19. | Пейте соки, морсы-будете здоровы! | 1теория | 3 | 3 неделяянваря |  |
| 20. | Уроки правильного питания | 1теория | 4 | 4 неделяянваря |  |
| 21. | Вежливость и здоровье | 1теория | 1 | 1 неделяфевраля |  |
| 22. | Книжная выставка «Здоровым быть здорово!» | 1теория | 2 | 2 неделяфевраля |  |
| 23. | Берегите зрение | 1 теор.+ практ. | 3 | 3 неделяфевраля |  |
| 24. | Уроки общения | 1теория | 4 | 4 неделяфевраля |  |
| 25. | Какие врачи нас лечат | 1теория | 1 | 1 неделямарта |  |
| 26. | Фрукты – лакомство и лекарство | 1 теор.+ практ | 2 | 2 неделямарта |  |
| 27. | Самая лучшая утренняя зарядка | 1практ. | 3 | 3 неделямарта |  |
| 28. | Праздник здоровья | 1 теор.+ практ. | 4 | 4 неделямарта |  |
| 29. | Смейся и будь здоров! | 1практ. | 1 | 1 неделяапреля |  |
| 30. | Как организовать прогулки с пользой для здоровья? | 1теория | 2 | 2 неделяапреля |  |
| 31. | Брейн-ринг «Если хочешь быть здоров» | 1теория | 3 | 3 неделяапреля |  |
| 32. | Динамическая прогулка«Движение – путь к здоровью» | 1практ. | 4 | 4 неделяапреля |  |
| 33. | Экологическая экскурсия | 1практ. | 1 | 1 неделямая |  |
| 34. | «Быстрее, выше, дальше» -Самоанализ физич. развития  | 1практ. | 2 | 2 неделямая |  |
| 35. | Выполнение коллажа «Радуга здоровья» | 1практ. |  | 3 неделямая |  |
| 36. | Итоговое занятие | 1 теор.+ практ. |  | 4 неделямая |  |

**Литература.**

1.Аранская О. С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.

2.Баранова С.В. Стань свободным от вредных привычек. – М.: ЦПФС «Единение»,2007. – 184 с.

3.Горбунова Н.А. Классные часы 4 класс. – Волгоград: Учитель – АСТ,2004. – 112с.

4.Давиденко Д.Н., Половников П.В., Глушков Ю.Ю. Здоровый образ жизни. - СПб.: 1996.

5.Дереклеева Н. И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007. – 207 с – (Педагогика. Психология. Управление).

6.Журналы: «Спутник классного руководителя»

7.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. – М.: ВАКО, 2004.-240 с.

8.Шорыгина Т.А. Беседы о характере и чувствах. Методические рекомендации. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 96 с.

9.Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методические рекомендации. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 64 с.

10.Видеоуроки «Основы здорового образа жизни» 1-4 классы. - диск