

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«БРАТСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ
ДЕТЕЙ»



КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У
ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ»

Составители:

Заведующий отделением социально-
психологической реабилитации

Н.В.Цыганкова

Социальный педагог

Н.В.Линчевская

Братск

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«БРАТСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ
ДЕТЕЙ»

Рассмотрено:
на заседании МО

Согласовано:
зам. директора по РВР
Половцева М.В.

Утверждено:
Директор ОГБУСО БДДИ
Н.В.Карнаухова

« ____ » _____

« ____ » _____

« ____ » _____

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У
ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ»

Составители:

Заведующая социально-психологической реабилитации

Н.В.Цыганкова

Социальный педагог

Н.В.Линчевская

Братск – 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Цели и задачи	5
Организация реализации программы	6
Планируемые результаты	21
Календарно-тематическое планирование	22
Диагностика	29
Список литературы	31
Приложение (Анкеты ЗОЖ)	33

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов, одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Основным фактором, формирующим здоровье ребенка, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие:

- питание;
- физическая активность;
- отношение к вредным привычкам;
- психологический микроклимат;
- ответственность за сохранение собственного здоровья.

ЗОЖ – это такой образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии все органы и системы организма.

Многие подростки употребляют алкогольные напитки. Возраст, в котором дети начинают экспериментировать с табаком, постоянно снижается. Уже не редкость - ребёнок 9-11 лет с сигаретой. Из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80. И если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Вот поэтому так важно вести профилактическую работу с ребёнком, воспитывать стойкое негативное отношение к табаку, наркомании, алкоголю. Выпустить детей в жизнь здоровыми,

физически развитыми, способными к умственному, физическому труду - главная задача детского дома. Но происходит это не всегда так, как бы хотелось нам.

Зачастую ребята попадают в детский дом вследствие асоциального и аморального поведения своих родителей. Жизненный опыт, который получает ребёнок в такой семье, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю, пробе наркотиков со всеми вытекающими отсюда последствиями. Часто педагогические приёмы уже не срабатывают, а вредные привычки остаются с ребёнком навсегда. Кроме того, у многих детей существует генетическая предрасположенность к алкоголизму и наркомании.

Поэтому, работа по формированию навыков ЗОЖ актуальна для детей в условиях детского дома.

Проведенный мониторинг групп с целью выявления получателей социальных услуг, склонных к употреблению ПАВ, алкоголя, курящих, склонных к асоциальному поведению подтвердили необходимость формирования представлений о здоровом образе жизни и мотивации к его сохранению.

Учитывая тот фактор, что по своему физическому и психическому развитию дети, воспитывающиеся в детском доме, отличаются от ровесников из семьи, ввиду ограниченного круга общения у них формируется неадекватность поведения, что выражается в постоянных конфликтах с окружающими, неприятие замечаний и запретов. Это определяет необходимость нахождения новых методов и приемов для формирования у детей детских домов установок на ЗОЖ.

Поэтому была разработана программа «Формирование здорового образа жизни у получателей социальных услуг».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: формирование культуры здоровья и здорового образа жизни получателей социальных услуг с активной жизненной позицией, социальных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельность и долголетие.

Задачи:

- выявление проблем, связанных со здоровьем получателей социальных услуг на основе результатов анкетирования, диагностики; на основе данных предоставленных медицинской службой детского дома;
- воспитание у педагогов и получателей социальных услуг сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- формирование у педагогов и получателей социальных услуг основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение;
- знакомство получателей социальных услуг с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на организм;
- повышение уровня правовых знаний, касающихся ответственности получателей социальных услуг за хранение, распространение и применение наркотических и психотропных веществ.

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Отличительные особенности данной программы

Данная программа разработана с учетом развития подростков, относящихся к категории детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей-инвалидов. Планы коррекционного развития разработаны с учетом трудностей в обучении, введено много игровых элементов, ролевых игр, экскурсий, конкурсов, акций, творческих проектов.

Данная программа основывается на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих

действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровье сберегающими мероприятиями приучают получателей социальных услуг постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного коррекционного развития важна для формирования здоровье сберегающих условий всестороннего развития ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей коррекции и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности детей, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу развития.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей у детей является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровье сберегающих технологий.

Принцип наглядности обязывает строить процесс коррекции с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности предполагает в детях высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Принцип формирования ответственности у детей за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся индивидуально и группами два раза в неделю. Продолжительность занятий 40 мин. Программа рассчитана для работы с получателями социальных услуг 10-18 лет, срок ее реализации бессрочный.

Предполагаемые результаты работы:

- высокий уровень развития мотивации получателей социальных услуг к сохранению здоровья;
- овладение получателями социальных услуг базовыми знаниями и умениями;
- освоение получателями социальных услуг эталонов здорового поведения
- отрицательное отношение к табако курению и алкоголю;
- стремление заботиться о своём здоровье;
- уровень нравственной воспитанности;
- позитивное взаимодействие с окружающим миром;

- снижение процента курящих и употребляющих алкоголь воспитанников;
- снижение процента травматизма.

Критерии результативности усвоения программы:

Знания:

- составляющие здоровья;
- особенности развития своего организма;
- правила личной гигиены и здорового образа жизни;
- основные группы питания;
- защитные силы организма;
- о здоровье сберегающих технологиях;
- о вреде табака, алкоголя, ПАВ;
- правила соблюдения режима дня;
- правила дорожного движения во время перехода дорог;
- правила пользования общественным транспортом;
- правила пожарной безопасности;
- правила техники безопасности в быту, в природе.

Умения:

- ответственно относиться к своему здоровью;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- соблюдать правила личной гигиены;
- ухаживать за кожей, глазами, зубами;
- правильно распределять свой рацион питания;
- преодолевать психологические установки, препятствующие развитию личности;
- совершать самостоятельный выбор в пользу ЗОЖ;
- ставить цель, достигать ее и оценивать результат.
- пользоваться общественным транспортом;
- соблюдать пожарную безопасность;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Навыки:

- ценностное отношение к миру, окружающим людям, самому себе;
- достигая поставленной цели использовать личные знания, опыт;
- отрицательного отношения к наркотикам, алкоголю и курению;
- четкой жизненной позиции направленной на положительное формирование личности в социуме;
- информированность по вопросам репродуктивного здоровья.

Знания, умения и навыки будут отслеживаться на начало реализации программы в середине и в конце учебного года, с использованием диагностических методик, опросов, тестов, игровых форм, работы и внешних показателей успешности получателей социальных услуг.

Данная программа представляет собой систему занятий, включающих познавательный материал в сочетании с физкультурно-оздоровительными комплексами. Материал курса разделен на 6 блоков:

Первый блок: «Основы здоровья и ЗОЖ» направлен на формирование у получателей социальных услуг потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных убеждений.

Теоретическая часть:

- Выявить отношение получателей социальных услуг к своему здоровью.
- Формирование у получателей социальных услуг признания ценности здоровья. Знакомство с основными факторами ЗОЖ.
- Знакомство с основными режимными моментами, планирование своего дня.
- Научить получателей социальных услуг составлять свой индивидуальный режим дня.
- Знакомство с понятиями: утомление, переутомление.
- Формирование навыков самостоятельной организации рабочего места, правильной осанки.
- Рассказ о том, как нарушение сна влияет на здоровье.
- Научить преодолевать негативные эмоции, гнев.

- Формировать навыки организации самостоятельной организации отдыха.
- Довести до сведения получателей социальных услуг информацию о вредном влиянии современной техники на организм человека.
- Формировать осознанное отношение к пользованию телевизором, компьютером, чувством меры.
- Прививать навыки гигиены жилища.
- Довести до сведения получателей социальных услуг информацию о том, как зачастую средства массовой информации влияют на здоровье.
- Помочь получателей социальных услуг предпринять шаги для того, чтобы подружиться с другими людьми и поддерживать дружбу.
- Привить навыки поведения в опасных ситуациях, самозащиты.
- Знакомство со способами доврачебной помощи при первых симптомах заболевания и их профилактикой.

Практическая часть:

- Анкета по изучению отношения к своему здоровью
- Анкета «Режим дня»
- Познакомиться с различными комплексами упражнений на снятие утомления.
- Упражнения по формированию навыка правильной осанки.
- Упражнения на восстановление дыхания.
- Конкурс плакатов, конкурс социальной рекламы, оформление стенда.
- Работа в группах «Что от тебя зависит, а что нет».
- Научить получателей социальных услуг постоять за свои права, не ущемляя достоинства других.
- Закрепление знаний получателей социальных услуг о ЗОЖ – игра по станциям «Народная мудрость», «Загадки», «Что? Где? Когда?», «Площадь гигиены».

Второй блок: «Секреты здоровья» пропаганда здорового образа жизни; обобщить и закрепить знания о пищеварительной системе человека; о питательных веществах; знания о правилах питания человека.

Теоретическая часть:

- Довести до сведения получателей социальных услуг, какую роль в жизни играет дыхательная гимнастика, релаксационное дыхание.
- Ознакомить получателей социальных услуг с нормами и правилами гигиены, и о том, как не соблюдение гигиены влияет на здоровье.
- Побеседовать с получателями социальных услуг о гигиене питания.
- Рассказать, как свет влияет на зрение, о дефектах зрения, как сберечь зрение.
- Ознакомить с комплексом упражнений гимнастики для глаз.
- Беседа совместно с медицинским работником о чистоте тела и закаливании. Прививать навыки воспитания в себе потребности в личной гигиене.
- О том, зачем нужны зубы, что нужно делать, чтобы зубы не болели и не портились, как сохранить и укрепить зубы.
- Рассказать о целительных свойствах чистого воздуха, о личной и общественной гигиене. Рассказ о витаминах, в которых нуждается наш организм, в каких овощах и фруктах «живут» витамины.
- Рассказ о том, откуда берутся простудные заболевания, воспаление дыхательных путей.
- Научить получателей социальных услуг, как избежать утомления и переутомления. Рассказ о том, как сберечь свой слух и о его раздражителях.
- Знакомство с основными санитарно-гигиеническими нормами и правилами, позволяющими сохранить и укрепить своё здоровье.

Практическая часть:

- Научить получателей социальных услуг составлять свой индивидуальный режим питания.
- Оформление стенда «Правила правильного питания».
- Комплекс упражнений «гимнастика для глаз».

- Ролевая игра «Этикет приема пищи».
- Кроссворд «Витамины», тестирование «Что ты знаешь о витаминах».
- Практикум «Нарисовать пищевую пирамиду»
- Работа над проектами «Основа здорового питания», «Мой путь к здоровью».

Третий блок: «Профилактика детского травматизма» изучение правила дорожного движения, правила пожарной безопасности, правила поведения в быту, правила поведения в природе.

Теоретическая часть:

- Дорожное движение, дорожные знаки,
- Правильное движение пешеходов, участники дорожного движения,
- Виды транспортных средств,
- Элементы улиц и дорог
- Правила перехода улиц и дорог.
- Довести до сведения получателей социальных услуг, какие ДТП бывают, как их избежать, как оказать первую помощь потерпевшему в аварии.
- Изучение правил пожарной безопасности
- Правил поведения в быту.
- Научить оказывать первую помощь при солнечном ударе.
- Правила поведение при грозе.
- Правила поведения на воде.
- Правила безопасности в любую погоду.
- Выяснить, что такое обморожение, как его избежать.
- Научить оказывать первую помощь при переломах.
- Научить детей оказывать первую медицинскую помощь людям, терпящим бедствие на воде.

Практическая часть:

- Сюжетно-ролевая игра «Красный, желтый, зеленый»
- Правила перехода улиц и дорог.

- Защита проектов «Безопасный путь в школу»,
- Экскурсии: по улицам поселка, на железнодорожную станцию.
- Просмотр презентаций, видеофильмов
- Отгадывание кроссвордов, просмотр презентаций, просмотр видеофильмов.
- Викторина «Моя безопасность», игра «Светофор здоровья»
- Тестирование: «Безопасность детей на дорогах», «Определение знаний пожарной безопасности», «Правила безопасного поведения в быту»
- Оформление стенда «Правила поведения на природе», «Памятка велосипедиста», «Правила поведения в случае пожара в доме».
- Оформление буклета «Правила дорожного движения».
- Разработка памятки «правила безопасности во время грозы»
- Конкурс рисунков «Правила поведения на воде»,
- Как оказать первую медицинскую помощь при обморожении.

Четвертый блок: «Сделай свой выбор» ориентирован на профилактику наркомании, алкоголизма, курения, формированию негативного отношения к вредным привычкам.

Теоретическая часть:

- Сформировать у получателей социальных услуг представление об отрицательном влиянии курения на организм.
- Знакомство с компонентами табачного дыма, влияние курения на системы органов человека.
- Формирование устойчивого отрицательного отношения к курению.
- Определить последствия курения на организм человека.
- Формирование негативного отношения к злоупотреблению спиртными напитками.
- Закрепить знания получателей социальных услуг о влиянии алкоголя и алкоголизма на людей.
- Пропаганда ЗОЖ, профилактика курения, алкоголизма, наркомании.

- Представление об опасности воздействия вредных привычек на организм человека.
- Познакомить получателей социальных услуг с последствиями употребления наркотических средств.
- Познакомить детей с Уголовным кодексом РФ.
- Знакомство с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на здоровье.
- Иметь представление о возможных угрозах здоровью, поведению в опасных для жизни ситуациях.
- Дискуссия о статистических данных наркотических эпидемий.
- Научить получателей социальных услуг противостоять любым зависимостям и тем людям, которые пытаются к ним приобщить.
- Знакомство с законами правовых норм и методами, предпринимаемых правительством против наркотиков.
- Выяснить отношение получателей социальных услуг к рекламным роликам о табаке и алкоголе.

Практическая часть:

- Анкета по выявлению вредных привычек, Анкета «Дорога здоровья», тестирование «Предрасположен ли ты к наркотикам», Анкетирование детей с целью выявления их отношения к ПАВ, Диагностика «потребность в новых ощущениях»
- Показать получателям социальных услуг, как вредные привычки влияют на поведение человека и развитие его личности.
- Интеллектуальная игра по профилактике вредных привычек «Слабое звено»,
- Оформление информационного уголка «Осторожно, наркотики!»
- Конкурсы рисунков на тему: «Я выбираю жизнь», «Курение – это...», «конкурс карикатуры, конкурсы плакатов,
- Игра «Мир без вредных привычек»,
- Просмотр видеофильмов о вредных привычках, наркомании.

Пятый блок: «Спортивно-оздоровительная деятельность». Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков и психических процессов. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности; формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.

Практическая часть:

Подвижные игры:

- Лапта; салки; казаки разбойники; 12 палочек; прыжки в длину – выше, дальше, быстрее; игры с мячом; игра «Найди клад»
- Игры типа перебежек и салок
- «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки», «Паровозик», «Веселый бег», «Петушиный бой» и др.
- Спортивные игры:
- Теннис, футбол, бадминтон, пионербол, баскетбол.
- Игры на сообразительность и внимание
- «Белки, орехи, шишки», «Земля, вода, огонь, воздух», «Правильно – неправильно», «Цветы» и др.
- Игры с метанием в неподвижную и подвижную цель
- «Увернись от мяча», «Сильный бросок», «Космонавты», «Большой мяч», «Перехватчики» и др.
- Эстафеты
- Организация и проведение эстафет:

- Простая круговая эстафета, встречная эстафета, эстафета-поезд, эстафета с мячом, и др.
- Игры на лыжах и санках
- Организация и проведение игр на лыжах и санках: «Ловкие лыжники», Лыжный хоровод», «Займи место» и др.

Шестой блок: «Движение – путь к здоровью» – направлен на формирование у получателей социальных услуг представлений и знаний об одном из основных факторов здоровья – движение; способах достижения полноценного здоровья через организацию оптимального двигательного режима и физкультурно-оздоровительную, спортивную деятельность.

Теоритическая часть:

- Рассказать получателям социальных услуг: что такое движение, почему необходимо двигаться? Возможна ли жизнь без движения? Как я двигаюсь? Почему я могу двигаться? Как я управляю своим движением? Смысл координации движений. Основные характеристики движений: темп, ритм, амплитуда, сила.

- Как влияет движение на наш организм? Какие бывают движения? Гимнастика, подвижные игры, физический труд, их значение. Понятие о физической культуре, как она делает нас здоровыми, сильными, красивыми.

- Как выработать привычки к занятиям физической культурой и спортом? Если плохое настроение – надо идти в спортзал, на стадион. Каким образом физическая культура позволяет сделать жизнь долгой и интересной?

- Чему меня учат и как влияют на мой организм игры, гимнастические упражнения, спортивные упражнения, туризм? Удивительные качества человека: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Для чего они нужны?

- Равновесия. Зачем человеку сохранять равновесие? Когда человеку пришлось научиться сохранять равновесие? Как развить у себя это качество? Меры предосторожности.

- Прыжки. Виды прыжков. Кто прыгает дальше всех и выше всех? Техника прыжков. Место для прыжков. Как прыгать, чтобы не получить травму?

- Гимнастика – средство оздоровления и долголетия. Упражнения, входящие в гимнастику и их воздействия на организм. Гимнастика – друг сильных и помощник слабым. Виды гимнастики: спортивная, художественная, аэробика, фитнес.

- Игра – спутник человека с детства. Во что играли древние люди? Для чего нужны игры?

- Что такое туризм и кто такие туристы? Виды туризма. Почему туризм полезен для человека? Как собираться в турпоход? Рассказ педагога «Слезы и радость спортивных побед».

- Сколько человеку надо двигаться, чтобы быть здоровым? Какие движения надо делать в течение дня?

Практическая часть:

- Рассматривание альбома «Вечное движение». Минутка размышления «Возможна ли жизнь без движения? ». Опыт «Темп, ритм и сила движения». Подвижные игры «Полоса препятствий».

- Чтение В. Полоскова «Радость движения», минутка размышления «Какие движения полезны?» Подвижные игры «Мы спортсмены», «Затейники». Настольная игра «Спортивное лото». Чтение статей из газет о достижениях спортсменов.

- Оформление стенгазеты «Движение – это жизнь». Дидактическая игра «Полезно-вредно».

- Игровое упражнение «Дорожка следов». Чтение В.Полоскова «Сила и ловкость». Дидактическая игра «Полезно-вредно». Катание на санках, коньках, лыжах.

- Настольная игра «Азбука движений». Прыжки через «скамейки-степ». П/и «Скок-поскок через грибок». Рисование «Любимые полезные движения».

- Работа на гимнастических комплексах. Чтение стихотворения С. Королевой «Встреча». Знакомство с правилами для поддержания правильной осанки. Рассматривание фотографий о художественной гимнастике.

- Подвижные игры, Сюжетно-ролевые игры по желанию детей. Викторина «Будьте здоровы».
- Турпоходы. Оформление стенгазеты «Мы на природе». Игры на свежем воздухе.
- Просмотр мультфильма «Матч-реванш». Экскурсия в спортивную школу.
- Чтение В. Полоскова «Степа и Недотепа». Дидактическая игра «Когда это бывает? ». Настольная игра «Виды спорта». Рассказ педагога о спортивной жизни города, края. Заполнение «Карты здоровья»
- Работа в уголке «Спорт – это жизнь»

Условия реализации программы.

Методы работы: практический, наглядный, словесный, иллюстративно-демонстрационный, логический, гностический.

Дидактическое и техническое оснащение:

Дидактический материал: карточки с заданиями, карточки-опоры, настольная игра «Виды спорта», настольная игра «Азбука движений», дидактическая игра «Полезно-вредно», настольная игра «Спортивное лото», плакаты, игрушки, соответствующая специальная детская литература, видеоподборка материала, подборка презентаций.

Материально-техническое оснащение занятий: компьютер, проектор, экран, магнитная доска, магниты, музыкальный центр, ватманы, альбомы для рисования, цветные карандаши, гуашь, акварель, теннисный стол, принадлежности к игре в дартс, мячи (футбольный, волейбольный), коньки, лыжи, ватрушки.

Формы реализации программы:

- познавательно-игровая программа; конкурсная программа; игровая программа; информационно-исследовательское занятие;
- тематическая беседа; рассказ; лекция; лекторий; информационное сообщение;
- диспут; дискуссия; беседа-игра; беседа-практикум; беседа-рассказ;
- круглый стол; игровая ситуация; ток-шоу;

- профилактическое занятие; практическое занятие; практикум;
- деловая игра; дидактическая игра; ролевая игра; сюжетно-ролевая игра; игра-путешествие; настольная игра; конкурс-познавательная игра; интерактивная игра;
- развлекательные программы; занимательный час; чтение статей;
- конкурсы; викторины; КВН; конкурс-викторина;
- конкурсы рисунков; оформление стендов; выставки;
- анкетирование, тестирование, диагностика;
- презентации; проект; кроссворд; просмотр видеофильма;
- информационный семинар; устный журнал;
- Акция;
- Соревнования; эстафеты; подвижные игры; турпоход;

Технологии, методы и приемы. Особенности реализации.

В обобщенном виде применительно к здоровью создающему воспитанию необходимо сочетать образовательные технологии, здоровье сберегающие технологии, методы и приемы воспитания. Выделим следующие технологии и методы:

Личностно-ориентированные технологии, которые предполагают партнерство, равные права всех участников, субъект-субъектные отношения, благоприятный психологический климат, обращение к субъектному опыту, нацеленность на формирование личностной позиции, опыта самопознания, адекватной самооценки, создание «ситуации успеха» и др.

Интерактивные технологии, которые предполагают диалог, обсуждение, открытость позиций, мнений и их безоценочное принятие.

Информационно-компьютерные технологии - использование мультимедийного оборудования, наличие презентаций, поиск и использование дополнительных материалов из Интернета и др. Эти технологии позволяют проводить мероприятия в интерактивном режиме, представлять информацию сжато, корректно, мобильно и т.п.

Здоровье сберегающие технологии - использование арттерапии (музыка, изобразительное искусство), подбор и выполнение упражнений, направленных на укрепление физического и психического здоровья (дыхательные, ритмические, профилактические, релаксационные и др.) с обязательным соблюдением принципа «Не навреди!».

Игровые технологии, которые реализуются в игровых формах некоторых занятий, в игровых примерах, заданиях игрового характера, в игровых сюжетах и образах, в разнообразных мероприятиях игровой формы, в деловых играх, играх-шоу.

Методы воспитательного воздействия - этические и проблемные беседы, примеры, убеждение, разъяснение, воспитывающие ситуации, ситуации выбора.

Сочетание словесных, наглядных и практических методов - использование для анализа и обсуждения литературных заданий (отрывки из литературных произведений, пословицы, мудрые высказывания великих людей), проведение тренинговых заданий (Умей сказать «Нет», «Если бы все было по-другому...», Я в ситуации стресса и т.п).

Методы диагностики - они присутствуют в большинстве мероприятий в явном (тест, анкета, диагностическое задание) или скрытом вариантах (когда ребенок по ходу мероприятия получает знания о своих возможностях, способностях, знаниях или умениях).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации программы планируется освоение детьми:

1. Представлений о строении тела человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний.
2. Активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении.
3. Овладение навыками, приёмами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.

4. Стремление детей к расширению своего кругозора в сфере здоровья и здорового образа жизни, интерес к новой информации по заданной теме, получаемой из детских журналов, газет, научно – популярной литературы для детей, радио, телевидения, Интернета.

5. Проявление потребности в выполнении санитарно – гигиенических норм.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма диагностики
		всего	теория	практика	анкетирование
1	Основы здоровья и ЗОЖ	16	7	9	тестирование, викторина
2	Секреты здоровья	17	10	7	онлайн-тест
3	Профилактика травматизма	23	11	12	анкетирование
4	Сделай свой выбор	21	9	12	соревнование
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	16	-	16	тестирование
6	Движение – путь к здоровью	18	10	8	анкетирование
	Итого	111	47	64	

№ п/п	Дата (месяц)	Название раздела, темы	Форма занятий	Количество часов			Форма подведения итогов
				Всего	Теория	Практика	
I.	Основы здоровья и ЗОЖ			16	7	9	Конкурс плакатов, проведение тестирования «Насколько здоровый образ жизни вы ведете?», анкета «Режим дня»
1	сентябрь	Мониторинг по ЗОЖ.	Беседы, наблюдение, контроль, анкетирование	1		1	
2	сентябрь	«Утомление и переутомление»	показ презентации, упражнения на снятие усталости	1	0,5	0,5	
3	октябрь	«Рабочее место. Правила посадки. Правильная осанка»	Информационный семинар с игровыми элементами,	1	0,5	0,5	

			упражнения на исправление осанки				
4	ноябрь	«Сон – лучшее лекарство»	Устный журнал	1	1		
5	декабрь	«Как овладеть своими чувствами и эмоциями»	Дискуссия	1	1		
6	январь	«Режим дня и здоровый организм», анкета «Режим дня»	Занимательный час, анкетирование	1		1	
7	февраль	«Здоровый образ жизни»	Конкурс плакатов	1		1	
8	февраль	«Как защитить себя от болезней»	Дидактическая игра	1		1	
9	март	«Уроки здоровья»	Викторина	1		1	
10	апрель	«Мы за ЗОЖ»	Ролевая игра	1		1	
11	май	«Свобода и ответственность»	Дискуссия	1	1		
12	май	«Мир против насилия и жестокости»	Беседа	1	1		
13	июнь	«Доброта в нас и вокруг нас»	Беседа	1	1		
14	июль	«О дружбе и друзьях»	Диспут	1	1		
15	август	«Путешествие на поезде «Здоровья»»	Познавательно-игровая программа	1		1	
16	август	«За здоровый образ жизни!»	КВН	1		1	
II.	Секреты здоровья			17	10	7	
1	сентябрь	«Режим питания».	Рассказ	1	1		Оформление стенда «Правила правильного питания», проведение теста-анкеты «ваше здоровье»
2	сентябрь	«Твое здоровье, твоя гигиена».	Устный журнал	1	1		
3	октябрь	«Гигиена питания»	Рассказ	1	1		
4	ноябрь	«Правила правильного питания»	Оформление стенда	1		1	
5	декабрь	«Без света нет зрения. Цветощущения»	Лекторий	1	1		
6	январь	«Гигиена тела человека»	Беседа-игра	1	1		
7	июнь	«Секреты здорового питания»	Беседа-практикум	1		1	
8	февраль	«Здоров будешь –	Конкурсная	1		1	

		все добудешь!»	программа					
9	март	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Игровая программа	1			1	
10	апрель	«Утренняя зарядка»	Беседа	1	1			
11	апрель	«Учимся правильно дышать»	Беседа-практикум	1	1			
12	май	«Наши друзья – вода и мыло»	Лекторий	1	1			
13	июнь	«Чтобы зубы не болели»	Рассказ	1	1			
14	июль	«Осанка – стройная спина»	Беседа	1	1			
15	июль	«Самые полезные продукты»	Игра	1			1	
16	август	Обобщение по разделу. «Секреты здоровья»	Викторина	2			2	
III.	Профилактика травматизма			23	11	12	Тест «Безопасность детей на дорогах»	
Правила дорожного движения								
1	сентябрь	«Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть»	Рассказ	1	1			
2	октябрь	«Правостороннее движение пешеходов по тротуарам»	Лекторий	1	1			
3	ноябрь	«Красный, жёлтый, зелёный»	Сюжетно-ролевая игра	1				1
4	ноябрь	«Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие»	Лекция	1	1			
5	декабрь	«Дорожные знаки»	Игра-путешествие	1				1
6	январь	«Участники дорожного движения»	Беседа	1	1			
7	февраль	«Я – велосипедист»	Лекция	1	1			
8	февраль	«Мы пешеходы»	Игра-путешествие	1				1
9	март	«Виды транспортных средств»	Показ презентации	1	1			
10	апрель	«Правила перехода улиц и	Практикум	1			1	

		дорог»					
11	май	«Безопасный путь в школу»	Проект	1		1	
12	октябрь	«Где можно играть»	Дискуссия	1		1	
Правила пожарной безопасности							
13	январь	«Огонь – друг или враг?»	Дискуссия	1	1		Тест для определения знаний пожарной безопасности
14	август	«Где дым, там и огонь»	Беседа	1	1		
15	март	«Спички детям – не игрушка»	Практикум	1		1	
Правила поведения в быту							
16	август	«Опасность у нас дома»	Презентация, кроссворд	2	1	1	Тест «Правила безопасности о поведения в быту»
17	декабрь	«Безопасность при общении с домашними животными»	Беседа-практикум	2	1	1	
Правила поведения в природе							
18	июнь	«Если солнечно и жарко»	Беседа	1	1		Оформление стенда «Правила поведения на природе»
19	май	«Если на улице дождь и гроза»	Беседа-рассказ	1	1		
20	июнь	«Правила безопасности на воде»	Просмотр фильма	1		1	
21	июль	Обобщение по разделу. «Моя безопасность»	Викторина	1		1	
IV	Сделай свой выбор			21	9	12	
1	сентябрь	Анкета по изучению отношения к курению	Проведение анкетирования	1		1	Анкета по выявлению вредных привычек, конкурс рисунков «Курение-это», конкурс рисунков «Я выбираю жизнь!»
2	сентябрь	«Курение – одна из вредных привычек».	Рассказ	1	1		
3	октябрь	«Тренинг здорового образа жизни».	Диалог	1	1		
4	ноябрь	«Коварная сигарета».	Диспут	1	1		
5	ноябрь	«Влияние алкоголя на организм человека»	Информационно-исследовательское занятие	1	1		
6	декабрь	«Зачем тебе это надо?»	Круглый стол	1		1	
7	январь	«Каково твоё мнение?»	Дискуссия о наркотиках	1	1		

8	январь	«Умей сказать нет»	Беседа –диалог	1	1		
9	февраль	«Курение-это»	Конкурс рисунков	2		2	
10	март	«Мир без вредных привычек»	Игра	1		1	
11	март	«Наркомания страшная болезнь 21 века»	Беседа	1	1		
12	апрель	«Мы в ответе за будущее»	Профилактическая беседа о ВИЧ	1	1		
13	апрель	«Скажи никотину – НЕТ!»	Познавательная игровая программа	1		1	
14	май	«Сок-шоу»	Акция против курения и алкоголизма	1		1	
15	июнь	«Нет – вредным привычкам»	Видеоролик	1	1		
16	июль	«Я выбираю жизнь!»	Конкурс рисунков	1		1	
17	август	Участие в акциях, конкурсах, выставках, соревнованиях		4		4	
V	Спортивно-оздоровительная деятельность			16	-	16	
1	ежемесячно	Подвижные игры.	Эстафеты, турниры, соревнования, подвижные игры, игры с мячом	8	-	8	Проведение соревнований, турниров, эстафет.
2		Спортивные игры и эстафеты.		8	-	8	
VI	Движение – путь к здоровью			18	10	8	
Движение – свойство всего живого							
1	сентябрь	«Что такое движение? Почему необходимо двигаться?». Рассмотрение альбома «Вечное движение».	Беседа	1	1		Анкета «Активное движение – признак здорового образа жизни», подвижные игры, оформление стенгазеты «Движение
2	октябрь	«Возможна ли жизнь без движения? Как я двигаюсь? ».	Лекторий, минутка-размышление	1	1		
3	ноябрь	«Смысл	Диспут,	1	1		

		координации движений. Основные характеристики движений: темп, ритм, амплитуда, сила».	рассмотрение опыта				– это жизнь», оформлен уголок «Спорт – это жизнь»	
4	ноябрь	«Полоса препятствий»	Подвижные игры	1		1		
Физическая культура – кладовая жизни и источник здоровья.								
5	декабрь	В. Полосков «Радость движения»	Чтение	1	1			
6	декабрь	«Гимнастика, подвижные игры, физический труд, их значение».	Беседа	1	1			
7	январь	«Какие движения полезны? ».	Круглый стол, минутка размышление	1	1			
8	февраль	«Мы спортсмены», «Затейники».	Подвижные игры	1		1		
9	февраль	«Спортивное лото».	Настольная игра	1		1		
10	март	«Понятие о физической культуре, как она делает нас здоровыми, сильными, красивыми».	Лекторий	1	1			
11	апрель	Статьи о достижениях спортсменов.	Чтение	1		1		
Физические упражнения – источник молодости, оптимизма и долголетия.								
12	апрель	«Как выработать привычки к занятиям физической культурой и спортом?»	Беседа	1	1			
13	май	«Если плохое настроение – надо идти в спортзал, на стадион».	Лекторий	1	1			
14	май	«Каким образом физическая культура позволяет сделать жизнь долгой и интересной?»	Круглый стол	1	1			

15	июнь	«Полезно-вредно».	Дидактическая игра	1		1	
16	июль	«Движение – это жизнь»	Оформление стенгазеты	1		1	
17	август	«Спорт- это жизнь».	Работа в уголке	2		2	
Итого				111	47	64	

ДИАГНОСТИКА

Знания, умения и навыки будут отслеживаться на начало реализации программы в середине и в конце учебного года, с использованием диагностических методик, опросов, тестов, игровых форм, работы и внешних показателей успешности обучающихся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал учета посещаемости
- материал анкетирования
- материал тестирования
- конкурс рисунков
- конкурс плакатов
- оформление стендов, стенгазет
- разработка памяток, буклетов
- защита проектов
- отзыв воспитанников через анкету-отзыв

Оценочные материалы (Перечень диагностических методик)

Инструментарий: анкеты ЗОЖ для обучающихся младших (Приложение 1) и для обучающихся старших групп (Приложение 2).

Цель проведения мониторинговых исследований: определение уровня осведомленности (сформированности) о здоровом образе жизни у обучающихся.

Основными критериями сформированности знаний у обучающихся о ЗОЖ выступили:

1. Знания детей о строении тела человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний.
2. Активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении.
3. Овладение навыками, приёмами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.

4. Стремление детей к расширению своего кругозора в сфере здоровья и здорового образа жизни, интерес к новой информации по заданной теме, получаемой из детских журналов, газет, научно – популярной литературы для детей, радио, телевидения, Интернета.

5. Проявление потребности в выполнении санитарно – гигиенических норм.

Мониторинг знаний о ЗОЖ проводится с обучающимися с помощью анкеты «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» и теста.

На основании полученных результатов будут выделены уровни знаний о ЗОЖ у обучающихся, которые будут отражаться в итоговых диаграммах:

- высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ
- достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ
- недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ
- низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

Таким образом, полученные результаты укажут на необходимость воспитания у обучающихся потребностей в здоровье, о правилах личной гигиены, первой помощи, формирования у них научных представлений о сущности ЗОЖ. Необходимо постоянно вести работу по развитию самоопределения обучающихся, одним из важнейших составляющих её является сохранение и укрепление физического, психического, нравственного и социального здоровья. Работу по формированию здорового образа жизни необходимо вести, учитывая их возрастные особенности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Байер, к., Шейнберг, Л. Здоровый образ жизни-М.1997.
4. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании: Методическое пособие – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008
5. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008
6. Беренич И., Голубева Т. Жизнь в гармонии с природой и собой//Здоровье детей, 2006.№8.
7. Бобылёва И.А. Социальная адаптация выпускников интернатных учреждений. - М.,2007.
8. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
9. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя – М.: Просвещение, 2011.
10. Дрынов, И.Д. «Вич не передается через дружбу. Оставайтесь людьми». Москва: Фокус-Медиа, 2008.-16с.-С.5-10
11. Коробкина, З.А. «Пиво делает сердце дряблым» [Текст]// «Воспитание школьника».-Москва. -2007-№4-С.16
12. Марченко Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе. <http://www.openclass.ru/dig-resource/86743>

13. Подобел, С. «Программно-целевой подход в решении проблем преодоления наркотической зависимости у детей (из опыта работы)»// «Воспитание школьников» - Москва.- 2007. - №9
14. Правила безопасного поведения в быту. <http://theobg.by.ru/bit.htm>
15. Правила поведения на природе. <http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22087/>
16. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
17. Соколов Ю.Е. Книга знаний для детей. - М.: ООО Астрель, 2001.
18. Ткачук, М. «Влияние положительных эмоций на здоровье школьников»// «Воспитание школьника». - Москва, 2007-№9
19. Уникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. - М., 1999.
20. Формирование здорового образа жизни. / авт-сост. Т.И. Магамедова, Л.Н. Канищева, - Волгоград: Учитель, 2007.
21. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М. : Просвещение, 2010
22. Шилова Т.А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе. - М.: Айрис-пресс, 2004.
23. Шилова Т.А. Психолого-педагогические проблемы воспитания несовершеннолетних. // Психология и педагогика в образовательной и социальных сферах. - М.: МГУС СТИ, 2002.
24. Шилова Т.А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации детей и подростков. - М.: Айрис-пресс, 2005.
25. Энциклопедия для детей. Том 18 Человек 4.2. Архетипы души. М.: Авантаж, 2002.

Анкета ЗОЖ для обучающихся младших групп.

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- А) Мыло
- Б) Мочалка
- В) Зубная щётка
- Г) Зубная паста
- Д) Полотенце для рук
- Е) Полотенце для тела
- Ж) Тапочки
- З) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	<i>1 расписание (А)</i>	<i>2 расписание (Б)</i>
Завтрак	9.00	10.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
- В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- А) После прогулки
- Б) После посещения туалета
- В) После того, как заправил постель
- Г) После игры в баскетбол
- Д) Перед посещением туалета
- Е) Перед едой
- Ж) Перед тем, как идёшь гулять
- З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

- А) Каждый день
- Б) 2-3 раза в неделю
- В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- А) Положить палец в рот.
- Б) Подставить палец под кран с холодной водой
- В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
- Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

Анкета ЗОЖ для обучающихся старших групп.

1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).

- Иметь много денег.
- Быть здоровым
- Иметь хороших друзей.

- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)
- Много знать и уметь
- Иметь работу
- Быть красивым и привлекательным.
- Жить в счастливой семье

2. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

- Регулярные занятия спортом.
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье.
- Хорошие природные условия.
- Возможность лечиться у хорошего врача.
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.
- Отказ от вредных привычек.
- Выполнение правил здорового образа жизни.

3. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?

Режимные моменты	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка			
Завтрак			
Обед			
Ужин			
Прогулка на свежем воздухе			
Занятия спортом			
Душ, ванна			
Сон не менее 8 часов			

4. Можно ли сказать, что ты заботаешься о здоровье? (отметь нужное)

- Да, конечно.
- Забочусь недостаточно.
- Мало забочусь.

5. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?

- Да, очень интересно и полезно.
- Интересно, но не всегда.
- Не очень интересно.
- Не интересно.

6. Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?

Источник информации	Часто	Иногда	Никогда
В школе			
От родителей			
От друзей			
Из книг и журналов			
Из передач радио и телевидения			

7. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

- Уроки, обучающие здоровью.
- Беседы о том, как заботиться о здоровье.
- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.
- Спортивные соревнования.
- Викторины, конкурсы.
- Праздники, вечера на тему здоровья.
- Дни здоровья.
- Спортивные секции.