

**Министерство труда и социального развития Краснодарского края**

**Государственное казённое учреждение социального обслуживания  
Краснодарского края «Каневской социально-реабилитационный центр  
для несовершеннолетних»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «22» августа 2025 г.  
Протокол № 4

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
ГКУ СО КК  
«Каневской СРЦН»  
«26» августа 2025г. № 141

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Остров здоровья»**

Возраст обучающихся – 3-18 лет  
Срок реализации – 3 месяца  
Объем программы –60 часов

Составитель программы:  
Недвигина Светлана Викторовна,  
воспитатель

ст. Новоминская  
2025

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Одной из важнейших задач воспитания детей, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры здоровья.

Спорт и двигательная деятельность обладают огромными возможностями для полноценного физического совершенствования ребёнка, для его гармоничного развития.

Формирование навыков здорового образа жизни у детей и подростков имеет особое значение в нашем учреждении, так как социальная дезадаптация и отсутствие правильных педагогических установок способствуют нарушению физического и психического здоровья детей. Большое внимание следует уделять получению детьми знаний о гигиене тела, режиме, пользе физических упражнений, правильном питании, а также формировать осознанное здоровое поведение, привлекать детей к участию в мероприятиях, играх и соревнованиях. Все это способствует успешной социальной адаптации и приобретению навыков здоровьесбережения.

Программа ориентирована на интересы и потребности ребёнка, способствует формированию двигательной активности, становлению творческой личности, способной осмысливать окружающий мир.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Остров здоровья» имеет спортивно-оздоровительную направленность, предназначена для воспитанников дошкольного возраста (3-7 лет), младшего школьного возраста (7-12 лет), старшего школьного возраста (13-18 лет).

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и

молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года;

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2025 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Каневской СРЦН»;

Устав ГКУ СО КК «Каневской СРЦН».

**Новизна** программы заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий для сохранения, поддержания и обогащения здоровья воспитанников через:

- внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в работе с несовершеннолетними;
- использование различных методов и приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни;
- использование развивающей предметно-пространственной среды, способствующей укреплению здоровья воспитанников.

**Актуальность программы:**

Занятия по программе способствуют воспитанию интереса у воспитанников к процессу выполнения физических упражнений, повышает познавательную активность, улучшает психоэмоциональное самочувствие и физическое здоровье. Способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность программы:**

Реализация программы позволяет сформировать у воспитанников знания о способах поддержания и сохранения здоровья, а также эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей. Провести коррекцию у несовершеннолетних познавательных процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления) на основе установления взаимосвязи организма человека и окружающей среды; обогатить эмоциональную сферу; развить волю при принятии и реализации компонентов здорового образа жизни. Формировать личность, адаптированную к природным и социальным условиям, ответственно относящуюся к своему здоровью и здоровью других людей.

**Адресат программы:** несовершеннолетние 3-18 лет.

**Объем программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Остров здоровья» представляет собой 3 раздела: "Здоровячки" для воспитанников в возрасте 3 - 7 лет (36 часов), «Мы за ЗОЖ» для воспитанников 7 - 12 лет (12 часов), «В гостях у спорта и здоровья» для

воспитанников 13 - 18 лет (12 часов). Занятия рассчитаны на проведение в течение 3 месяцев с повтором на весь учебный год, включая летние месяцы.

**Режим занятий:** занятия по программе проводятся для детей младшего и старшего школьного возраста - 1 раз в неделю по 45 минут (1 академический час), для детей дошкольного возраста - 3 раза в неделю по 30 минут (1 академический час).

**Форма занятий:** индивидуальные и групповые.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** приобщение воспитанников к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

***Обучающие:***

обучать знаниям о факторах, влияющих на здоровье человека, пропаганда здорового образа жизни; формировать навыки выполнения основных физических движений.

***Развивающие:***

развивать двигательную активность и навыки саморегуляции посредством участия в спортивных мероприятиях.

***Воспитательные:***

воспитывать волевые качества, навыки командного взаимодействия и взаимопомощи; сформировать у детей потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями; воспитывать культурно-гигиенические качества.

***Коррекционные:***

Прививать навыки правильной осанки, навыки гигиены, увеличить уровень социальной адаптации.

**1.3. Учебный план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Остров здоровья»**

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретические знания	Практические знания
1	«Здоровячки»	36	18	18
2	«Мы за ЗОЖ»	12	6	6
3	«В гостях у спорта и здоровья»	12	6	6
<b>Всего:</b>		<b>60</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

## 1.4. Содержание программы

### Раздел 1. «Здоровячки»

#### Занятие 1.1. «Здоровье – наша цель»

*Теоретическое занятие:* инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий и выполнении упражнений, объяснение выполнения упражнений, беседа «Виды лёгкой атлетики».

*Практическое занятие:* игры «Поменяй местами», «Делай так», «Прокати и передай».

#### Занятие 1.2. «Закалка для долгой жизни»

*Теоретическое занятие:* инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий, чтение и обсуждение сказки «Как Лёха захотел стать «моржом».

*Практическое занятие:* эстафеты «Собери предметы гигиены», «Пронеси и не урони», «Попади в цель».

#### Занятие 1.3. «Движение - путь к здоровью»

*Теоретическое занятие:* инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий, видеоролик «Польза спорта в жизни человека».

*Практическое занятие:* игры: «Не оставайся на полу», «По местам», «Хали-Хало».

#### Занятие 1.4. «Осанка - стройная спина»

*Теоретическое занятие:* беседа «Осанка – стройная спина», инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений, объяснение выполнения упражнений.

*Практическое занятие:* игры: «Черепахи», «Поменяй местами», «Зайцы в огороде».

#### Занятие 1.5. «В поисках здоровья»

*Теоретическое занятие:* инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий и выполнении упражнений, объяснение выполнения упражнений, видеоролик «Спортсмены лёгкой атлетики».

*Практическое занятие:* игры: «Хитрая лиса», «Лягушки», «Перепрыгни – не задень».

#### Занятие 1.6. «В здоровом теле - здоровый дух»

*Теоретическое занятие:* инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий и выполнении упражнений, объяснение выполнения упражнений, беседа и загадки о разнообразных физических упражнениях.

*Практическое занятие:* игры: «Кто дальше» (прыжки в длину), «Зайцы и волк», «Мой веселый, звонкий мяч».

**Занятие 1.7. «Спортивный огород»**

*Теоретическое занятие:* беседа о пользе овощей, загадки про овощи, чтение и обсуждение «Сказка о храбрцах с огородной грядки».

*Практическое занятие:* игры «Фрукты и овощи», «Посади картошку».

**Занятие 1.8. «Поднимайте выше ножки»**

*Теоретическое занятие:* видеоролик «Польза растяжки для каждого», инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий и выполнении упражнений, объяснение выполнения упражнений.

*Практическое занятие:* спортивная эстафета «Мы веселые ребята».

**Занятие 1.9. «Полоса препятствий»**

*Теоретическое занятие:* видеоролик «Спортивный бег и его виды», инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий и выполнении упражнений, объяснение выполнения упражнений.

*Практическое занятие:* эстафета «Полоса препятствий».

**Занятие 1.10. «Я хочу расти здоровым»**

*Теоретическое занятие:* видеоролик «Гигиена и ее влияние на жизнь человека», чтение и обсуждение сказки «Как Миша и Маша учились мыть руки».

*Практическое занятие:* игра «В гостях у Мойдодыра».

**Занятие 1.11. «Здоровому - все здорово»**

*Теоретическое занятие:* беседа «Факторы, которые помогают сохранить и укрепить здоровье человека».

*Практическое занятие:* игра «Зайцы в огороде», «Лабиринт здоровья».

**Занятие 1.12. «Скакалочка - превращалочка»**

*Теоретическое занятие:* инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений, объяснение выполнения упражнений, презентация «Скакалка и ее использование».

*Практическое занятие:* игры «Удочка», «Сделай фигуру», «Роза, мимоза...».

**Занятие 1.13. «В стране Попрыгуний»**

*Теоретическое занятие:* инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий, видеоролик «Виды прыжков».

*Практическое занятие:* игра – путешествие «По лесным дорожкам».

**Занятие 1.14. «Мы посадили витамины»**

*Теоретическое занятие:* беседа «Витаминосодержащие продукты, их влияние на организм человека», чтение сказки «Про витамины и здоровье».

*Практическое занятие:* эстафета «Полезные продукты».

**Занятие 1.15. «Предметы личной гигиены»**

*Теоретическое занятие:* презентация «Правила личной гигиены», чтение и обсуждение стихотворения «Если б мыло приходило».

*Практическое занятие:* игры: «Мыло и бактерии», «Набор чистоты».

**Занятие 1.16. «Я и мое тело. Что я знаю о себе»**

*Теоретическое занятие:* презентация «Я и мое тело».

*Практическое занятие:* игры: «Как в зеркале», «Это я», «Назови ласково».

**Занятие 1.17. «Где прячется здоровье»**

*Теоретическое занятие:* презентация «Где прячется иммунитет».

*Практическое занятие:* игры: «Что сначала, что потом», «Иммунитет».

**Занятие 1.18. «Без здоровья невозможно и счастье»**

*Теоретическое занятие:* беседа «Важность здоровья для человека», чтение сказки «Быть здоровым хорошо».

*Практическое занятие:* игры: «По бревнышку», «По мостику», «По озеру на лодке».

**Занятие 1.19. «Путешествие в страну Здоровья»**

*Теоретическое занятие:* беседа «Что любит здоровье?».

*Практическое занятие:* игры: «Пролезь по пещере», «По следам», «Тише едешь – дальше будешь».

**Занятие 1.20. «Мы самые спортивные»**

*Теоретическое занятие:* инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий, чтение сказки «Сказка про то, как белка всех зверей приучила к зарядке».

*Практическое занятие:* спортивная эстафета «Стань первым».

**Занятие 1.21. «Тропа здоровья»**

*Теоретическое занятие:* инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий, беседа «Спорт и человек».

*Практическое занятие:* спортивная игра «Светофор здоровья».

**Занятие 1.22. «Рецепт здоровья»**

*Теоретическое занятие:* беседа «Мое здоровье», чтение сказки «Про витамины и здоровье».

*Практическое занятие:* игры: «Если сделаю так», «Курочка и горошинки».

**Занятие 1.23. «Спортивный калейдоскоп»**

*Теоретическое занятие:* презентация «Спортивный калейдоскоп», инструктаж по технике безопасности при использовании спортивного инвентаря.

*Практическое занятие:* игры: «Кегли», «Не задень», «Лови, не урони».

**Занятие 1.24. «Здоровье - наше богатство»**

*Теоретическое занятие:* инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений, беседа «Дыхание для здоровья».

*Практическое занятие:* игры: «Перышки», «Воздушный шар», «Совушка».

**Занятие 1.25. «В царстве Снежной королевы»**

*Теоретическое занятие:* инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий, презентация «Зимние виды спорта».

*Практическое занятие:* игры – эстафеты: «С кочки на кочку», «Передай

снежок».

#### **Занятие 1.26. «Мы будущие олимпийцы»**

*Теоретическое занятие:* инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий, видеоролик «Сочи 2014».

*Практическое занятие:* игры – эстафеты: «Кто сильнее?», «Ловишка с обручем», «Меткий стрелок».

#### **Занятие 1.27. «Рассчитайся по порядку...»**

*Теоретическое занятие:* инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий, беседа "Здоровье в порядке, спасибо зарядке".

*Практическое занятие:* эстафеты: «Сороконожка», «Змейка между предметами», «Пройти по кочкам».

#### **Занятие 1.28. «Игровой хоровод»**

*Теоретическое занятие:* инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий, видеоролик «Что такое хоровод?».

*Практическое занятие:* игры: «Ровным кругом», «Затейники», «Ворон».

#### **Занятие 1.29. «Ярмарка движения»**

*Теоретическое занятие:* инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий, беседа «Спорт и здоровье».

*Практическое занятие:* игры: «Снайперы», «Поезд», «Шарики».

#### **Занятие 1.30. «Зарядка с чемпионом»**

*Теоретическое занятие:* инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений, объяснение выполнения упражнений, беседа «Для чего нужна зарядка?».

*Практическое занятие:* проведение музыкальной зарядки.

#### **Занятие 1.31. «Полный вперед!»**

*Теоретическое занятие:* инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий, беседа «Со спортом дружить - здоровым быть».

*Практическое занятие:* спортивная эстафета «Веселые старты».

#### **Занятие 1.32. «В гостях у Спортлика»**

*Теоретическое занятие:* инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий, видеоролик «Мы дружим с физкультурой».

*Практическое занятие:* игры: «Перекасти поле», «Кто быстрее», «Наездники».

#### **Занятие 1.33. «Чемпионы нашего двора»**

*Теоретическое занятие:* инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий, видеоролик «Командные игры».

*Практическое занятие:* игры: «Веселый мяч», «Восьмерка», «Блинчики».

#### **Занятие 1.34. «На спортивной волне»**

*Теоретическое занятие:* инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий, беседа «Виды спорта».

**Практическое занятие:** игры: «Полный вперед», «Походка пингвина».

### **Занятие 1.35. «Сила спорта»**

**Теоретическое занятие:** инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий, видеоролик «Физкультура, спорт и здоровье».

**Практическое занятие:** спортивная эстафета «Быстрые, сильные, ловкие».

### **Занятие 1.36. «Стартуют все!»**

**Теоретическое занятие:** инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий, беседа «Со спортом дружить-здоровым быть».

**Практическое занятие:** спортивная эстафета «Веселые финиши».

## **Раздел 2. «Мы за ЗОЖ»**

### **Занятие 2.1. «Эстафеты сказочных героев»**

**Теоретическое занятие:** инструктаж по технике безопасности при участии в подвижных играх, спортивных мероприятиях, презентация «Польза режима дня».

**Практическое занятие:** шуточная игровая программа «Эстафеты сказочных героев».

### **Занятие 2.2. «В гостях у Айболита»**

**Теоретическое занятие:** инструктаж по технике безопасности при участии в подвижных играх, спортивных мероприятиях, беседа «Правила гигиены».

**Практическое занятие:** игровая программа «В гостях у Айболита» с повторением и закреплением правил гигиены.

### **Занятие 2.3. «Спорт нам поможет – силы умножит»**

**Теоретическое занятие:** инструктаж по технике безопасности при участии в подвижных играх, спортивных мероприятиях, беседа «Польза спорта для человека».

**Практическое занятие:** спортивные эстафеты «Только вперед!».

### **Занятие 2.4. «К защите Родины готовы!»**

**Теоретическое занятие:** инструктаж по технике безопасности при участии в подвижных играх, спортивных мероприятиях, беседа «Защитники Родины».

**Практическое занятие:** спортивно – патриотическая игра «Ни шагу назад» с прохождением «полосы препятствий» и выполнением заданий на смекалку.

### **Занятие 2.5. «Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу»**

**Теоретическое занятие:** инструктаж по технике безопасности при участии в подвижных играх, спортивных мероприятиях, презентация «Мы за ЗОЖ».

**Практическое занятие:** игровая программа «В здоровом теле здоровый дух».

#### **Занятие 2.6. «Экология и здоровье»**

**Теоретическое занятие:** инструктаж по технике безопасности при участии в подвижных играх, спортивных мероприятиях, видеоролик «Влияние загрязнений окружающей среды на здоровье человека».

**Практическое занятие:** коллаж «Экология и здоровья».

#### **Занятие 2.7. «Веселые старты»**

**Теоретическое занятие:** инструктаж по технике безопасности при участии в подвижных играх, спортивных мероприятиях, беседа «Виды спорта».

**Практическое занятие:** спортивные эстафеты «Весёлые старты» на свежем воздухе с использованием кеглей, мячей, обручей гимнастических и скакалок.

#### **Занятие 2.8. «Праздник спортивного мяча»**

**Теоретическое занятие:** инструктаж по технике безопасности при участии в подвижных играх, спортивных мероприятиях, видеоролик «Игры с мячом».

**Практическое занятие:** игровая программа «Мой весёлый звонкий мяч».

#### **Занятие 2.9. «Тропа испытаний»**

**Теоретическое занятие:** инструктаж по технике безопасности при участии в подвижных играх, спортивных мероприятиях, видеоролик «Командные соревнования».

**Практическое занятие:** командная по станциям «Тропа испытаний».

#### **Занятие 2.10. «Джунгли зовут!»**

**Теоретическое занятие:** инструктаж по технике безопасности при участии в подвижных играх, спортивных мероприятиях на спортивно-игровой площадке, видеоролик «Спорт - это весело».

**Практическое занятие:** спортивно - игровая программа на территории игровой площадки и проведение эстафет между «Хищниками» и «Травоядными».

#### **Занятие 2.11. «Здоровому всё здорово!»**

**Теоретическое занятие:** беседа «Полезные и вредные продукты».

**Практическое занятие:** коллаж «Витамины с грядки».

#### **Занятие 2.12. «Путешествие в Спортландию»**

**Теоретическое занятие:** инструктаж по технике безопасности при участии в подвижных играх, спортивных мероприятиях, видеоролик «Виды спорта и олимпийские победы».

**Практическое занятие:** спортивные эстафеты «Выше, быстрее, сильнее».

### Раздел 3. «В гостях у спорта и здоровья»

#### Занятие 3.1. «Слагаемые здоровья»

**Теоретическое занятие:** презентация «Здоровый образ жизни, инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр и спортивных мероприятий.

**Практическое занятие:** спортивные эстафеты «Мы за ЗОЖ».

#### Занятие 3.2. «Здоровье и здоровый образ жизни»

**Теоретическое занятие:** видеоролик «Пагубное влияние вредных привычек на организм человека».

**Практическое занятие:** коллаж «Что такое здоровый образ жизни?».

#### Занятие 3.3. «Я и мои друзья - спортивная семья»

**Теоретическое занятие:** инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр и спортивных мероприятий, видеоролик «Спорт - это здорово».

**Практическое занятие:** спортивные эстафеты «Выбирай спорт! Выбирай здоровье!».

#### Занятие 3.4. «Спортивный пикник»

**Теоретическое занятие:** инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр и спортивных мероприятий, видеоролик «Спорт и отдых».

**Практическое занятие:** спортивный эстафеты «Отдыхай и играй» с использованием кеглей, мячей, обручей гимнастических и скакалок.

#### Занятие 3.5. «Да будет спорт!»

**Теоретическое занятие:** презентация «Виды спорта», инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр и спортивных мероприятий.

**Практическое занятие:** спортивные эстафеты «Спорт - залог здоровья», с использованием гимнастических обручей, скакалок, мячей.

#### Занятие 3.6. «Гармония тела и духа»

**Теоретическое занятие:** беседа «Правила личной гигиены», инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр и спортивных мероприятий.

**Практическое занятие:** спортивные эстафеты «Радуга здоровья» на развитие ловкости и быстроты с использованием мячей, кеглей.

#### Занятие 3.7. «От пищи полезной не будет болезней»

**Теоретическое занятие:** беседа «Правильное питание».

**Практическое занятие:** коллаж «Полезные и вредные продукты».

### **Занятие 3.8.«К защите Родины готовы!»**

**Теоретическое занятие:** инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр и спортивных мероприятий, беседа «Защитники Родины».

**Практическое занятие:** спортивно – патриотическая игра «Ни шагу назад» с прохождением «полосы препятствий» и выполнением заданий на смекалку.

### **Занятие 3.9. «По дороге к крепкому здоровью»**

**Теоретическое занятие:** беседа «Польза ЗОЖ», инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр и спортивных мероприятий.

**Практическое занятие:** квест-игра «Быть здоровым здорово».

### **Занятие 3.10. «Спорт нам плечи расправляет»**

**Теоретическое занятие:** видеоролик «Правильная осанка», инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр и спортивных мероприятий.

**Практическое занятие:** упражнение «Стойкий оловянный солдатик», «Цапля», игра «Сидячий футбол».

### **Занятие 3.11. «Праздник спортивного мяча»**

**Теоретическое занятие:** рассказ «Спортивные игры с мячом».

Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр и спортивных мероприятий.

**Практическое занятие:** игровая программа «Мой весёлый звонкий мяч».

### **Занятие 3.12.«Рекорды зовут!»**

**Теоретическое занятие:** видеоролик «Спортивные достижения отечественных спортсменов», инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр и спортивных мероприятий.

**Практическое занятие:** спортивные эстафеты «Знай наших!».

## **1.5. Планируемые результаты**

### **1. Воспитанники будут знать:**

способы сохранения и укрепления здоровья;  
основные факторы, влияющие на здоровье;  
правила здорового образа жизни.

### **2. Несовершеннолетние будут уметь:**

выполнять физические упражнения;  
соблюдать режим дня, правила личной гигиены.

### **3. Воспитанники будут владеть:**

культурно-гигиеническими навыками, потребностью ведения здорового образа жизни;

навыками командного взаимодействия, взаимопомощи и саморегуляции.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Остров здоровья»

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
		<b>Раздел 1. «Здоровячки»</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
1.		Занятие 1.1 «Здоровье – наша цель»	1	0,5	0,5
2.		Занятие 1.2 «Закалка для долгой жизни»	1	0,5	0,5
3.		Занятие 1.3 «Движение-путь к здоровью»	1	0,5	0,5
4.		Занятие 1.4 «Осанка - стройная спина»	1	0,5	0,5
5.		Занятие 1.5 «В поисках здоровья»	1	0,5	0,5
6.		Занятие 1.6 «В здоровом теле - здоровый дух»	1	0,5	0,5
7.		Занятие 1.7 «Спортивный огород»	1	0,5	0,5
8.		Занятие 1.8 «Поднимайте выше ножки»	1	0,5	0,5
9.		Занятие 1.9 «Полоса препятствий»	1	0,5	0,5
10.		Занятие 1.10 «Я хочу расти здоровым»	1	0,5	0,5
11.		Занятие 1.11 «Здоровому - все здорово»	1	0,5	0,5
12.		Занятие 1.12 «Скакалочка - превращалочка»	1	0,5	0,5
13.		Занятие 1.13 «В стране Попрыгуний»	1	0,5	0,5
14.		Занятие 1.14 «Мы посадили витамины»	1	0,5	0,5
15.		Занятие 1.15 «Предметы личной гигиены»	1	0,5	0,5
16.		Занятие 1.16 «Я и мое тело. Что я знаю о себе»-	1	0,5	0,5
17.		Занятие 1.17 «Где прячется здоровье?»	1	0,5	0,5
18.		Занятие 1.18 «Без здоровья невозможно и счастье»	1	0,5	0,5

19.		Занятие 1.19 «Путешествие в страну Здоровья»	1	0,5	0,5
20.		Занятие 1.20 «Мы самые спортивные»	1	0,5	0,5
21.		Занятие 1.21 «Тропа здоровья»	1	0,5	0,5
22.		Занятие 1.22 «Рецепт здоровья»	1	0,5	0,5
23.		Занятие 1.23 «Спортивный калейдоскоп»	1	0,5	0,5
24.		Занятие 1.24 «Здоровье - наше богатство»	1	0,5	0,5
25.		Занятие 1.25 «В царстве Снежной королевы»	1	0,5	0,5
26.		Занятие 1.26 «Мы будущие олимпийцы»	1	0,5	0,5
27.		Занятие 1.27 «Расчитайся по порядку...»	1	0,5	0,5
28.		Занятие 1.28 «Игровой хоровод»	1	0,5	0,5
29.		Занятие 1.29 «Ярмарка движения»	1	0,5	0,5
30.		Занятие 1.30 «Зарядка с чемпионом»	1	0,5	0,5
31.		Занятие 1.31 «Полный вперед!»	1	0,5	0,5
32.		Занятие 1.32 «В гостях у Спортлика»	1	0,5	0,5
33.		Занятие 1.33 «Чемпионы нашего двора»	1	0,5	0,5
34.		Занятие 1.34 «На спортивной волне»	1	0,5	0,5
35.		Занятие 1.35 «Сила спорта»	1	0,5	0,5
36.		Занятие 1.36 «Стартуют все!»	1	0,5	0,5
		<b>Раздел 2. «Мы за ЗОЖ»</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
37.		Занятие 2.1 «Эстафеты сказочных героев»	1	0,5	0,5
38.		Занятие 2.2 «В гостях у Айболита»	1	0,5	0,5
39.		Занятие 2.3 «Спорт нам поможет – силы умножит»	1	0,5	0,5
40.		Занятие 2.4 «К защите Родины готовы!»	1	0,5	0,5
41.		Занятие 2.5 «Я здоровье сберегу, быть здоровым я хочу»	1	0,5	0,5
42.		Занятие 2.6 «Экология и здоровье»	1	0,5	0,5

43.		<b>Занятие 2.7</b> «Веселые старты»	1	0,5	0,5
44.		<b>Занятие 2.8</b> «Праздник спортивного мяча»	1	0,5	0,5
45.		<b>Занятие 2.9</b> «Тропа испытаний»	1	0,5	0,5
46.		<b>Занятие 2.10</b> «Джунгли зовут!»	1	0,5	0,5
47.		<b>Занятие 2.11</b> «Здоровому всё здорово»	1	0,5	0,5
48.		<b>Занятие 2.12</b> «Путешествие в Спортландию»	1	0,5	0,5
		<b>Раздел 3. «В гостях у спорта и здоровья»</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
49.		<b>Занятие 3.1</b> «Слагаемые здоровья»	1	0,5	0,5
50.		<b>Занятие 3.2</b> «Здоровье и здоровый образ жизни»	1	0,5	0,5
51.		<b>Занятие 3.3</b> «Я и мои друзья - спортивная семья»	1	0,5	0,5
52.		<b>Занятие 3.4</b> «Спортивный пикник»	1	0,5	0,5
53.		<b>Занятие 3.5</b> «Да будет спорт!»	1	0,5	0,5
54.		<b>Занятие 3.6</b> «Гармония тела и духа»	1	0,5	0,5
55.		<b>Занятие 3.7</b> «От пищи полезной не будет болезней»	1	0,5	0,5
56.		<b>Занятие 3.8</b> «К защите Родины готовы!»	1	0,5	0,5
57.		<b>Занятие 3.9</b> «По дороге к крепкому здоровью»	1	0,5	0,5
58.		<b>Занятие 3.10</b> «Спорт нам плечи расправляет»	1	0,5	0,5
59.		<b>Занятие 3.11</b> «Праздник спортивного мяча»	1	0,5	0,5
60.		<b>Занятие 3.12</b> «Рекорды зовут!»	1	0,5	0,5
<b>Всего:</b>			<b>60</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

## 2.2. Условия реализации программы

**Материально-техническое оснащение:** занятия проходят в просторном игровом зале, или на игровой площадке ГКУСОКК «Каневской СРЦН» с использованием спортивного инвентаря, музыкального оборудования, наглядных пособий, фотоаппарата, мультимедийного оборудования, обучающих видео материалов.

### 2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов

**Форма и методы контроля и оценки** результатов усвоения программы предполагает:

- педагогическое наблюдение за процессом проведения занятий;
- ежедневное краткое подведение итогов;
- опрос;
- педагогический мониторинг – ведение журнала посещаемости;
- участие воспитанников в конкурсах, фестивалях муниципального, регионального, федерального уровней, в том числе в сети Интернет;
- фотоотчёт;
- презентации.

### 2.4. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности программы будут использованы следующие материалы:

В разделе «Здоровячки» для первичной и итоговой диагностики используется лист педагогического наблюдения. (Приложение 1)

В разделе «Мы за ЗОЖ» первичная анкета «Здоровый образ жизни», итоговая анкета «Здоровый образ жизни». (Приложение 2)

В разделе «В гостях у спорта и здоровья»: «Анкета по изучению отношения к своему здоровью», «Диагностика потребностей в новых ощущениях», «Экспресс – диагностика представлений о ценности здоровья». (Приложение 3)

### 2.5 Методическое обеспечение программы

#### Методические материалы

*Реализация программы основывается на следующих принципах:*

принцип единства диагностики и коррекции, который обеспечивает целостность педагогического процесса;

принцип единства коррекционных и развивающих задач;

принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей получателей социальных услуг;

принцип целостности восприятия предполагает наполнение жизни получателей социальных услуг яркими впечатлениями и переживаниями от восприятия окружающего мира;

принцип интегративности программы заключается во взаимосвязи различных видов деятельности получателей социальных услуг;

принцип доступности и последовательности предполагает построение учебного процесса от простого к сложному;

принцип деятельностного подхода - любые знания приобретаются получателями социальных услуг во время активной деятельности.

**Методы работы:**

1. Наглядные (показ педагога, пример, помощь).
2. Словесные (объяснение, описание, поощрение, убеждение).
3. Практические (самостоятельное и совместное выполнение заданий).

**Формы работы:** групповая.

**Педагогические технологии используемые при реализации программы**

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1.	<b>Личностно-ориентированная технология</b>	Максимальное развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей
2.	<b>Здоровьесберегающая технология</b>	Формирование, укрепление и сохранение социального, физического, здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления
3.	<b>Игровая технология</b>	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, воспитанников информации, знаний, получения	Включение обучающихся в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень обучающихся, мобилизуются личностные ресурсы каждого участника

		опыта		
--	--	-------	--	--

**Кадровое обеспечение:**

Программа реализуется педагогами, имеющими педагогическое образование, образовательный ценз которых подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования или квалификации, профессиональную переподготовку по теме: «Педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и взрослых», 2020 год, курсы повышения квалификации «Педагогика и методика дополнительного образования детей и взрослых: актуальные технологии», 2023 год.

### Раздел 3. Список используемой литературы

#### Основная литература

1. Воронова Е.А., Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры. – М., Феникс, 2020
2. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! – М., Феникс, 2019
3. Петлякова Э.Н., Уроки здоровья в начальной школе: стандарты второго поколения. – М., Феникс, 2019
4. Потапчук А.А., Как сформировать правильную осанку у ребенка. – М., Огни, 2019
5. Шевердина Н.А., Оздоровительная работа в начальной школе. – М., Феникс, 2019

#### Дополнительная литература

6. Еникеева, Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков: учебное пособие для средних и высших педагогических учебных заведений / Д.Д. Еникеева. . -- 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2019. - 144 с.
7. Запорожченко В.Г. К понятию здоровый образ жизни // Международная научная конференция Здоровый образ жизни (Ленинград, 12-14 декабря 1990г.): Тезисы доклада. Часть 1.- Новгород, 2013.- 26 с.
8. Каневская Л.Я. Питание школьника.- М.: Медицина, 2011.
9. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. «Школа здорового человека» - М., 2010г.
10. М.М. Безруких., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о здоровье и правильном питании: Методическое пособие – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018. — 80 с.

#### Интернет-ресурсы

1. <http://www.maam.ru/detskijasad/program>
2. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/izo>
3. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015>
4. <http://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka>
5. <http://www.openclass.ru/node/141284>
6. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola>
7. <http://volniks.edurm.ru>
8. <http://www.biblioteka-volgograd.ru>
9. <http://chudostranichki.ru/afanasiy-petrovich/detyam-o-zdorove>
10. [http://sc-pr.ru/sport/644-sport\\_7.html](http://sc-pr.ru/sport/644-sport_7.html)

**Лист педагогического наблюдения результативности  
программы «Остров здоровья» по разделу «Здоровячки»**

№ п/п	Критерии оценивания	Первичный опрос		Итоговый опрос	
		да	нет	да	нет
1.	Выполняет ли упражнения утренней зарядки				
2.	Умеет ли умываться, чистить зубы, мыть руки				
3.	Умеет ли играть в подвижные игры				
4.	Знает ли полезные и вредные продукты				
5.	Знает ли названия спортивного инвентаря				
6.	Знает ли названия видов спорта				

Первичная анкета «Здоровый образ жизни»

Ф.И. \_\_\_\_\_

**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 ниже предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?**

- мыло       зубная щетка       полотенце для рук   
 мочалка       зубная паста       шампунь   
 тапочки       полотенце для тела

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

Завтрак	08.00	09.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**3. Оля, Вера и Таня не могут решить — сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:**

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить   
 Из рта все скопившиеся за день остатки пищи   
 Зубы нужно чистить утром и вечером   
 Зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день

**4. Тебя назначили дежурным. Тебе нужно проследить за тем, как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:**

- Перед чтением книги       Перед посещением туалета   
 После посещения туалета       После того, как заправил постель   
 Перед едой       Перед тем, как идешь гулять   
 После игры в баскетбол       После того, как поиграл с кошкой или собакой

**5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ? Отметь:**

Каждый день  Два-три раза в неделю  1 раз в неделю

**6. *Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь? Отметь:***

Положить палец в рот

Подставить палец под кран с холодной водой

Намазать ранку йодом и накрыть чистой салфеткой

## Итоговая анкета «Здоровый образ жизни»

Ф.И. \_\_\_\_\_

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

- Иметь много денег  Много знать и уметь   
 Быть здоровым  Иметь любимую работу   
 Иметь интересных друзей  Быть красивым, привлекательным   
 Быть самостоятельным (самому решать, что делать и самому обеспечивать себя)   
 Жить в счастливой семье

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

**Из приведенного перечня условий выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.**

- Регулярные занятия спортом   
 Хороший отдых   
 Знания о том, как заботиться о своем здоровье   
 Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.)   
 Возможность лечиться у хорошего врача   
 Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т.д.   
 Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни  
 (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.)

**3. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?**

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка, пробежка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Завтрак	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Обед	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ужин	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Прогулка на свежем воздухе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<i>Сон не менее 8 ч</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Занятия спортом</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Душ, ванна</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**4. Можно ли сказать, что ты заботишься о своем здоровье? (отметь нужное).**

Да, конечно  Скорее да, чем нет  Скорее нет, чем да  Нет

**5. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своем здоровье? Отметь один**

***ответ.***

Да, очень интересно  Скорее интересно, чем не интересно

Скорее неинтересно, чем интересно  Не интересно

**АНКЕТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ****1. Что является для вас главным в жизни?**

- А) Взаимоотношения в семье
- Б) Материальное благополучие
- В) Здоровье
- Г) Друзья
- Д) Любовь
- Е) УЧЕБА
- Ж) Карьера

**2. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?**

- А) Хорошее
- Б) Удовлетворительное
- В) Плохое
- Г) Затрудняюсь ответить

**3. Ваше любимое занятие в свободное время?**

- А) Занимаюсь спортом
- Б) Смотрю телевизор, видео
- В) Гуляю по улице с друзьями
- Г) Читаю книги
- Д) Ничем не занимаюсь

**4. Какие темы о здоровье Вас больше всего интересуют?**

- А) Физическая культура и спорт
- Б) Рациональное питание
- В) Курение
- Г) Алкоголь
- Д) Наркотики
- Е) Другие темы (укажите какие)

**5. Из каких источников Вы узнаете о проблемах связанных со ЗОЖ?**

- А) Из телевизионных передач
- Б) Из книг, газет, журналов
- В) От педагогов (на уроках, на воспитательных мероприятиях)
- Г) От друзей
- Д) Другие источники (какие)

**6. Сколько сигарет Вы выкурили за свою жизнь?**

- А) Ни одной
- Б) Только одну или две затяжки
- В) 1 сигарету
- Г) От 2 до 5 сигарет
- Д) Не считал(а)

**7. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?**

- А) Не употребляю
- Б) Только один раз или два попробовал(а)
- В) Иногда по праздникам

**8. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом?**

- А) Да, занимаюсь (укажите, чем именно)
- Б) Нет, не занимаюсь

**9. Что Вам необходимо для обучения навыкам ЗОЖ?**

- А) Наличие соответствующих знаний
- Б) Наличие денежных средств
- В) Соответствующая литература
- Г) Желание
- Д) Сила воли
- Е) Другое (что именно)

**10. Кто, по вашему мнению, должен осуществлять работу по ЗОЖ?**

- А) Врачи
- Б) Педагоги
- В) Тренеры
- Г) Я сам(а)
- Д) Другое

**11. С какого возраста, по Вашему мнению, следует говорить подросткам о вреде:**

- А) Курения
- Б) Злоупотребления алкоголем
- В) Потребления наркотиков

**12. Как Вы думаете, что больше вредит здоровью?**

- А) Нарушение режима дня, отдыха
- Б) Нарушение питания
- В) Курение
- Г) Малоподвижный образ жизни
- Д) Не соблюдение личной гигиены
- Е) Потребление алкоголя, наркотиков

**13. В каких учреждениях Вы предпочли бы укреплять здоровье?**

- А) В поликлинике
- Б) У целителей
- В) В летнем лагере
- Г) Нигде
- Д) Самостоятельно

Для получения результатов используется качественная обработка.

### Диагностика потребностей в новых ощущениях

С точки зрения склонности человека к попаданию в зависимость от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) в достаточной степени понятно одно: чем более выражена у человека склонность к поиску новых ощущений, тем выше вероятность того, что, попробовав один раз, он быстро попадет в зависимость от них.

Мы проводим диагностику М. Цукермана, которая позволяет показать степень выраженности такой потребности у каждого человека.

Вашему вниманию предлагается ряд утверждений, которые объединены в пары. Из каждой пары необходимо выбрать одно, которое наиболее характерно для вас, и отметить его.

#### Текст опросника

- а) Я бы предпочел работу, требующую многочисленных разъездов и путешествий;
- б) Я бы предпочел работать на одном месте.
- а) Меня взбадривает свежий, прохладный день;
- б) В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.
- а) Мне не нравятся все запахи человеческого тела;
- б) Мне нравятся все запахи человеческого тела.
- а) Мне не хотелось бы попробовать сигарету, алкоголь, наркотик, который мог бы оказать на меня незнакомое воздействие
- б) Я бы попробовал что-нибудь из таких веществ особенно те, которые вызывают галлюцинации.
- а) Я бы предпочел жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надежен и счастлив;
- б) Я бы предпочел жить в неопределенные смутные дни нашей истории.
- а) Я не могу вынести поездку на машине с водителем, который любит скорость;
- б) Иногда я люблю ездить на машине очень быстро, так как нахожу это возбуждающим.
- а) Если бы я был продавцом, то предпочел бы твердый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или совсем ничего;
- б) Если бы я был продавцом, то я бы предпочел работать сдельно, так как у меня была бы возможность заработать.
- а) Я не люблю спорить с людьми, взгляды которых резко отличаются от моих, поскольку такие споры всегда неразрешимы;
- б) Я считаю, что люди, которые не согласны с моими взглядами, больше стимулируют мое мышление, чем люди, которые согласны со мной.
- а) Большинство людей в целом тратят слишком много денег на страхование;

б) Страхование – это то, без чего не мог бы позволить себе обойтись ни один человек.

- а) Я бы не хотел оказаться загипнотизированным;
- б) Я бы хотел попробовать оказаться загипнотизированным.
- а) Наиболее важная цель в жизни – жить на полную катушку и взять от нее столько, сколько можно;
- б) Наиболее важная цель в жизни – обрести.
- а) В холодную воду я вхожу постепенно, дав себе время привыкнуть к ней;
- б) Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в реку или холодный бассейн.
- а) В большинстве видов современной музыки мне не нравится беспорядочность и дисгармоничность;
- б) Я люблю слушать новые и необычные виды музыки.
- а) Худший социальный недостаток – быть грубым, невоспитанным человеком;
- б) Худший социальный недостаток – быть скучным человеком, занудой.
- а) Я предпочитаю эмоционально выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны;
- б) Я предпочитаю больше людей спокойных, даже «отрегулированных».
- а) У людей едущих на мотоциклах, должно быть, есть какая-то неосознаваемая потребность причинить себе боль, вред;
- б) Мне не нравится водить мотоцикл или ездить на нем.

### **Обработка и интерпретация**

Полученные ответы соотносятся с ключом:

1а	5б	9а	13б
2а	6б	10б	14б
3б	7б	11б	15б
4б	8б	12б	16б

Каждый ответ, совпавший с ключом, оценивается в 1 балл. Полученные баллы суммируются. Сумма совпадений и является показателем уровня потребностей в новых ощущениях.

Высокий уровень потребностей в ощущениях (11 – 16 баллов) означает наличие у вас влечения, возможно бесконтрольного, к новым, «щекочущим нервы» впечатлениям, что часто может провоцировать на участие в рискованных авантюрных мероприятиях. Риск попасть в зависимость от вредных привычек очень велик.

От 6 до 10 баллов – средний уровень потребности в ощущениях. Он свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, то есть о сдержанности и рассудительности в необходимых моментах жизни.

Вероятность попасть в ситуацию зависимости от вредных привычек – низкая. Скорее всего, вы сможете справиться с собой и преодолеть собственные ошибки, если вы их уже совершили.

Низкий уровень потребности в ощущениях (от 0 до 10 баллов) означает присутствие предусмотрительности и осторожности, порой в ущерб получению новых впечатлений и рискованных удовольствий. Испытуемый с таким показателем предпочитает стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни.

Скорее всего, вы не станете даже экспериментировать с табаком, алкоголем и наркотиками. И правильно сделаете.

## Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья

### Инструкция для педагога

Из приведенных далее десяти утверждений о здоровье нужно выбрать (отметить кружком номер) четыре, которые учащийся сочтет наиболее подходящими. Важно объяснить детям, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни.

### Список утверждений

1. Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).

2. Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.

3. Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переедания и др.)

4. Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.

5. Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.

6. Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.)

7. Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.

8. Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.

9. Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.

10. Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

### Анализ исследования

Номер высказывания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
баллы	3	1	3	3	1	2	2	1	1	4
Суммарный балл										

13 баллов: у ребенка высокий уровень ценностного отношения к здоровью (лично ориентированный тип);

11-12 баллов: ребенок осознанно относится к своему здоровью (ресурсно-прагматический тип);

9-10 баллов: ребенок недостаточно осознанно относится к своему здоровью (адаптационно-поддерживающий тип);

4-8 баллов: у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности.

Примечание. Для выявления в детском коллективе преобладающего отношения к здоровью как к ценности в качестве ценностного отношения к здоровью группы воспитанников рассматривается наиболее часто встречающийся вариант из числа возможных индивидуальных ответов.