

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Астраханской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

«Енотаевская общеобразовательная школа - интернат»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «18» 08 2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор  
ГКОУ АО «Енотаевская  
общеобразовательная  
школы-интерната  
Стрелкова Н.И.

«28» 09 2025г



**Программа  
по формированию здорового образа жизни  
«Азбука здоровья».**

2025 год.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Охрана и укрепление здоровья детей – важнейшего из жизненных приоритетов – является одной из насущных проблем нашего общества. Как показывают данные медиков, уже в дошкольном возрасте около 2/3 детей имеют различные патологии. Переход ребенка к режиму школьного обучения вызывает глубокую функциональную перестройку в его организме, причем у многих детей при этом страдает здоровье. За последние 10 лет отмечено сокращение числа здоровых детей в 4 –5 раз. Официальная статистика за последние 5 лет отмечает ухудшение здоровья наших школьников на 65 %.

Конечно, причины снижения уровня здоровья многообразны: это и отягощенная наследственность, и экологические проблемы, и социальный кризис. Современная школа с ее повышенными физическими и психическими нагрузками зачастую оказывает на ослабленный организм детей резкое отрицательное воздействие, вызывая дезадаптацию, провоцируя рост заболеваний. Выбор здорового стиля жизни, у ребенка, должен быть осознанным. Именно поэтому, любое общеобразовательное учреждение должно стать «школой здорового стиля жизни» воспитанников, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи, двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно – педагогическую направленность, и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

**Цель программы:** формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни.

### **Задачи:**

1. Формирование мотивации и ответственности за сохранение собственного здоровья, обеспечение здорового образа жизни путем создания в группе среды, благоприятной для укрепления здоровья.
2. Организация многообразной и разносторонней деятельности детей по формированию физически здоровой личности,
3. Разработка целостной системы здоровьесбережения и ее применение в целях коренного улучшения состояния и качества здоровья всех участников воспитательного процесса;

## **Основные принципы программы:**

**Гуманизации и демократизации** — определение конкретных целей и задач образования, воспитания и развития личности, создание комфортной среды и условий для ее самореализации;

**Соответствия целей, задач содержания** программы национальной стратегии, интересам государственной и региональной политике;

**Научности** — внедрять передовой научный опыт педагогов по созданию здоровьесберегающих технологий;

**Участия** — привлечение воспитанников к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, рациональному использованию времени, осуществление санитарно-просветительской работы;

**Преемственности** — обеспечение комплексного подхода в обучении здоровью между разными возрастными группами;

### **Выделяют три аспекта здоровья или благополучия.**

- ✓ физическое,
- ✓ душевное (психоэмоциональное)
- ✓ социальное здоровье

Образ жизни формируется обществом или группой, в которой живет человек. Поэтому формирование ЗОЖ, прежде всего задача воспитательная.

Образ жизни реализуется в 4 сферах:

1. **трудовой;**
2. **общественной;**
3. **семейно-бытовой;**
4. **досуговой.**

Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (учителей, воспитателей, врачей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Это особенно актуально

применительно к заботе о здоровье детей с интеллектуальной недостаточностью.

### **Здоровый образ жизни это:**

- благоприятное социальное окружение;
- духовно-нравственное благополучие;
- оптимальный двигательный режим (культура движений);
- закаливание организма;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
- положительные эмоции.

«Азбука» здорового образа жизни личности - это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощённых в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

В программе «Азбука здоровья», выделены основные компоненты:

#### ***1 Рациональное питание.***

#### ***2 Оптимальная для организма двигательная активность.***

#### ***3 Соблюдение режима дня (с учетом индивидуальных биоритмов).***

Основу режима составляет «динамический стереотип», т.е. регулярно повторяющаяся деятельность, но не инертная, монотонная, а динамичная, изменяющаяся в зависимости от воздействия среды. Что способствует развитию у ребенка хорошей адаптации к изменяющимся условиям. Обязательно выполнять лишь основные компоненты распорядка дня (пробуждение и засыпание, прием пищи, прогулки). Остальные виды деятельности детей можно менять по времени и продолжительности выполнения.

#### ***4. Предупреждение вредных привычек (или отказ от них) и формирование полезных привычек.***

Полезные привычки и гигиенические навыки лучше закрепляются, когда они осознаны. Что касается вредных привычек, то в основе их приобретения и избавления от них лежит воля.

## **5. *Повышение психоэмоциональной устойчивости.***

Особо опасны для здоровья не активные эмоции, а пассивные - отчаянье, тревога, боязливость, депрессия. У человека эти эмоции нередко приобретают социальную окраску чувства вины, сожалений, угрызений совести. Позитивное мышление - не врожденное свойство, оно достигается упорными тренировками. Ребенка важно учить радоваться даже малой своей победе, а еще больше чужой удаче.

## **6. «Содержательная жизнь» (смысл жизни).**

**К** здоровью она имеет самое прямое отношение. Все остальное - и питание, и движение, и гигиена имеет смысл, лишь, когда человеку есть для чего вставать с постели каждое утро, если есть дело, которое кроме него или лучше него никто не выполнит, есть интерес к миру, есть любовь хоть к чему-нибудь.

При составлении программы используются следующие методы исследования и воздействия.

### **Методы исследования:**

1. Изучение,
2. Наблюдение,
3. Метод эксперимента.

### **Методы воздействия:**

1. Словесные,
2. Наглядные,
3. Практические методы.

#### **Словесные:**

объяснение - истолковывались отдельные понятия, явления, правила. Необходимость широкого применения данного метода была связана с тем, что у воспитанников с интеллектуальным недоразвитием, особенно у малышей, ограниченный словарный запас, и содержание многих распространенных слов и особенно специальных терминов они не понимают. Как один из основных методов использовалась беседа, предполагающая разговор воспитателя и ребенка, организуемый с помощью системы вопросов, постепенно подводящих их к усвоению системы нового. В ходе применения метода беседы использовались приемы постановки вопросов (основных, дополнительных, наводящих и др.), приемы обсуждения ответов

и мнений учеников, приемы формулирования выводов из беседы.

На занятиях организовываются частично-поисковые беседы: создание проблемной ситуации (ставятся вопросы, предлагается экспериментальное задание), организация коллективного обсуждения, подтверждение правильности выводов.

### **Наглядные методы,**

как правило, применяются с другими методами.

Использование метода иллюстрации (показ плакатов, зарисовок на доске, картинок и т.п.) и метода демонстрации (демонстрация реальных объектов, опытов) позволяет повысить эффективность занятий.

### **Практические методы.**

С учетом того, что формирующееся сознание школьника постоянно ищет опору в реально действующих, живых, конкретных образцах, с учетом высокой степени подражательности ребенка с интеллектуальной недостаточностью, уделяется большое внимание методу примера. На занятиях активно используются методы «приучение» и «упражнение». Приучение представляет собой организацию планомерного и регулярного выполнения детьми определенных действий с целью превращения их в привычные формы общественного поведения.

С целью повышения эмоционального фона занятий используются дидактические игры (различной тематики и содержания), элементы изобразительной деятельности, двигательные упражнения.

Программа представляет собой синтез знаний об основных факторах ЗОЖ и включает **6 взаимосвязанных блоков занятий:**

1. Соблюдай правила гигиены,
2. Скажи «нет» вредным привычкам,
3. Соблюдай режим дня,
4. Знай свое тело,
5. Следи за датчиком настроения,
6. Правильное питание.

Таким образом, программа «Азбука здоровья» обеспечивает широко масштабную здоровьесберегающую культуру воспитанников, с учетом возможностей и условий школы-интерната. В ней предусмотрены механизмы перехода внешней культуры здорового образа жизни во внутреннюю культуру личности воспитанника, прежде всего через построение маршрута развития личности, формирование самосознания воспитанника. Программа

обеспечивает связь между физической, нравственной, психической составляющими ребенка и соответствующими видами здоровья. Учитывая

индивидуальные особенности ребенка, подбираются особые подходы каждому воспитуемому через нестандартные, активные формы и методы обучения и воспитания.

### Мероприятия по реализации программы.

|    | Блоки занятий                    | Тематика занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <b>Соблюдай правила гигиены.</b> | <b><u>Младшее звено: 1-4 классы</u></b><br><br>1.Если хочешь быть здоров! (устный журнал).<br>2.Чистота и здоровье (беседа).<br>3.Советы доктора Айболита (ролевая игра).<br>4.Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.<br>5.Понятие о простудных заболеваниях (болезни и их профилактика).<br>6.Откуда берутся грязнули? (разговор о главном).<br>7. Путешествие в страну ЗОЖ.<br>8.Говорим мы вам без смеха – чистота залог успеха (час вопросов и ответов).<br>9.Основные закаливающие процедуры (обтирание, обмывание ...).<br><br><b><u>Среднее звено: 5-7 классы</u></b><br><br>1.Вперёд к здоровью! (ролевая игра).<br>2.Как нужно одеваться (показ мод).<br>3.Чистота и порядок (составление кроссвордов).<br>4.Откуда берутся микробы (презентация).<br>5.Будем делать хорошо и не будем плохо. |

|    |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                          | <p>6. Будьте здоровы (конкурс рисунков).</p> <p>7. За здоровьем босиком (закаливание организма).</p> <p>8. Береги здоровье смолоду (деловая игра).</p> <p>9. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!</p> <p><b><u>Старшее звено: 8-9 классы</u></b></p> <p>1. Правила личной гигиены подростка (беседа).</p> <p>2. Взаимосвязь чистоты и здоровья человека (составление правил для воспитанников).</p> <p>3. Инфекционные заболевания и иммунитет подростка. («посещение» врача).</p> <p>4. Оказание первой медицинской помощи при отравлении ПАВ (деловая игра).</p> <p>5. Виды инфекций человека (бактериальные и вирусные).</p> <p>6. Заболевания подростков, передающиеся половым путем (презентация).</p> <p>7. Животные обитатели жилища человека и борьба с ними (тараканы, клопы, моль, жуки...).</p> <p>8. Предупредить болезни легче, чем с ними бороться (устный журнал).</p> <p>9. Гигиена – основа ЗОЖ (час вопросов и ответов).</p> |
| 2. | <p><b>Скажи «нет»</b></p> <p><b>вредным</b></p> <p><b>привычкам.</b></p> | <p><b><u>Младшее звено: 1-4 классы</u></b></p> <p>1. Что такое вредные привычки? (аукцион мнений).</p> <p>2. Ценности жизни (анкета).</p> <p>3. Курильщик - сам себе «могильщик» (беседа).</p> <p>4. Злой волшебник табак! (создание стенгазеты).</p> <p>5. Что такое алкоголизм? (аукцион мнений).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>6.Трезвость – норма жизни (час общения).</p> <p>7.Наркотическая зависимость человека.</p> <p>8. «Ценности жизни» (анкета).</p> <p>9.Сам здоровье сберегу и себе я помогу (игра-путешествие).</p> <p>10. «Мы против ...» (конкурс рисунков).</p> <p><b><u>Среднее звено: 5-7 классы</u></b></p> <p>1. Где таится опасность (размышление о вредных привычках человека).</p> <p>2.Я принимаю решение (ТВ передача «Здоровье»).</p> <p>3.Иллюзии курильщиков (презентация).</p> <p>4.Реклама табака и алкоголя (выставка буклетов).</p> <p>5.Алкоголь в компании (дискуссия).</p> <p>6.Пассивное курение: учусь делать свой выбор (викторина).</p> <p>7.Избавление от табачной и алкогольной зависимости («посещение» нарколога).</p> <p>8.Давление, влияние, ситуация (газетная ситуация).</p> <p>9Кто и почему употребляет ПАВ (разговор).</p> <p><b><u>Старшее звено: 8-9 классы</u></b></p> <p>1.Последствия действия ПАВ на организм ребёнка (просмотр фильма и беседа).</p> <p>2. Учись сам делать правильный выбор (час вопросов и ответов).</p> <p>3.Детский и подростковый алкоголизм (собрание).</p> <p>4.Влияние алкоголя на здоровье девушки (презентация)</p> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                            | <p>5. Курение. Состав табачного дыма (викторина).</p> <p>6. Наркотическая зависимость, пути решения проблемы.</p> <p>7. Токсикомания и подросток («путешествие» в больницу).</p> <p>8. Твоя жизненная позиция (анкета).</p> <p>9. Употребление ПАВ как слабость воли (беседа).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3. | <b>Соблюдай режим дня.</b> | <p><b><u>Младшее звено: 1-4 классы</u></b></p> <p>1. Мой режим дня (знакомство с правилами).</p> <p>2. Что значит быть здоровым человеком? (анкета).</p> <p>3. Подвижные игры во время перемены (беседа).</p> <p>4. Сон лучшее лекарство (аукцион мнений).</p> <p>5. Как сделать сон полезным (устный журнал).</p> <p>6. Как я соблюдаю режим дня (анкета).</p> <p>7. Выполнение режимных моментов школьником (анализ ситуации в группе).</p> <p>8. Смена активного и пассивного периода дня (советы врача).</p> <p>9. Подготовка к отбою (режимные моменты).</p> <p><b><u>Среднее звено: 5-7 классы</u></b></p> <p>1. Роль зарядки и физических упражнений (анкета).</p> <p>2. Необходимость соблюдения режима дня (дискуссия).</p> <p>3. Расту здоровым (физиологические особенности).</p> <p>4. Умей организовать свой досуг (деловая игра).</p> <p>5. Физкультминутка на занятиях (практическое</p> |

|    |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                       | <p>занятие).</p> <p>6. Умею ли я отдыхать? (обмен мнениями).</p> <p>7. Образ жизни и бессонница (беседа).</p> <p>8. Что такое активный отдых (конкурс рисунков).</p> <p>9. Утренний и вечерний туалет (собрание группы).</p> <p><b><u>Старшее звено:8-9 классы</u></b></p> <p>1.Режим дня и оптимальные условия функционирования организма школьника (Телепередача - «Тема»).</p> <p>2.Мой биологический компьютер (путешествие в свой организм).</p> <p>3.Сон - как основа жизнедеятельности организма (вопросы и ответы).</p> <p>4.Почему снятся сны? (ролевая игра).</p> <p>5.Люди и обстоятельства (проблемная ситуация).</p> <p>6. «Не хочу», а «надо» (аукцион интересов).</p> <p>7. Чем хорош активный отдых (размышление детей).</p> <p>8. Научись саморасслаблению (аутотренинг).</p> <p>9. Как правильно распределить время дня? (час общения).</p> |
| 4. | <b>Знай свое тело</b> | <p><b><u>Младшее звено:</u></b></p> <p>1. Я сам отвечаю за своё здоровье (мини-сочинение).</p> <p>2. Глаза-главные помощники человека.</p> <p>3. Чтобы уши слышали (правила гигиены).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>4. Почему болят зубы (заочное путешествие).</p> <p>5. Уход за руками и ногами (практическое занятие).</p> <p>6. Осанка - стройная спина (час общения).</p> <p>7. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься! (дискуссия).</p> <p>8. Надежная защита человека. Если кожа повреждена (создание стенгазеты).</p> <p>9. Укусы насекомых (клещи, комары...).</p> <p>10. «В здоровом теле – здоровый дух» (конкурс рисунков).</p> <p><u>Среднее звено:</u></p> <p>1. Особенности физического и психического здоровья (ТВ игра «Что? Где? Когда?»).</p> <p>2. О чём говорят выразительные движения (беседа).</p> <p>3. Уход за телом и одеждой (практическое занятие).</p> <p>4. Как вести себя, когда что-то болит (советы врача).</p> <p>5. Какие изменения происходят с моим телом (презентация).</p> <p>6. Что любят и не любят мои зубы (устный журнал).</p> <p>7. Лицо-зеркало души (викторина).</p> <p>8. Профилактика простудных заболеваний (путешествие в страну «Здоровья»).</p> <p>9. Станем сильными и красивыми (аукцион мнений).</p> <p><u>Старшее звено:</u></p> <p>1. Я и окружающий мир (диспут).</p> <p>2. Мой выбор – движение (деловая игра).</p> <p>3. Наследственная предрасположенность к</p> |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                      | <p>заболеваниям (возвращение к генам).</p> <p>4.Возрастные особенности развития подростка (просмотр передачи).</p> <p>5.Беременность - как ее избежать (советы врача).</p> <p>6.Основные заболевания школьников (простудные, опорно-двигательной системы) и меры профилактики.</p> <p>7. Основные заболевания школьников (нарушение зрения, заболевания зубов) и меры их профилактики.</p> <p>8.Мои физические показатели (практическая работа).</p> <p>9.Как можно совершенствовать своё тело (викторина) .</p>                                                                       |
| 5. | <b>Следи за датчиком настроения.</b> | <p><u>Младшее звено:</u></p> <p>1.Как настроение? (практическое занятие).</p> <p>2.Я пришел из школы...(проблемная ситуация).</p> <p>3.Поведение в школе. Я – ученик (правила поведения).</p> <p>4.Почему мы говорим неправду? (устный журнал).</p> <p>5. «Нехорошие слова» (аукцион мнений).</p> <p>6.Что такое эмоции? (час общения).</p> <p>7.Поведение в экстремальных ситуациях (ролевая игра).</p> <p>8.Волевое поведение (психологический экзамен).</p> <p>9. «Злой волшебник» (игра).</p> <p>10. Каким ты видишь сильного человека? (рисунки)</p> <p><u>Среднее звено:</u></p> |

|    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |            | <p>1. Я - неповторимый человек (беседа).</p> <p>2. Чувства. О чем они говорят? (газетные сообщения).</p> <p>3. Решение и здоровье (работа с журналами).</p> <p>4. Вкусы и увлечения (выставка рисунков).</p> <p>5. Когда на меня оказывают давление (дискуссия).</p> <p>6. Мой характер. Каким я себе нравлюсь (викторина).</p> <p>7. Учусь понимать людей (час общения).</p> <p>8. Что означают наши имена (работа с книгами).</p> <p>9. Конфликты. Пути выхода (вопросы и ответы).</p> <p><u>Старшее звено:</u></p> <p>1. Воспитаю себя (советы психолога).</p> <p>2. Чего надо бояться? (аукцион мнений).</p> <p>3. Поможет ли нам обман? («газетные вырезки»).</p> <p>4. Надо уметь сдерживать себя (час общения).</p> <p>5. Я отвечаю за своё решение (ролевая игра).</p> <p>6. Что такое эгоизм? (диспут).</p> <p>7. Хорошее, во мне и других (конкурс рисунков).</p> <p>8. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным (размышление...).</p> <p>9. Поставь себя на место другого (ситуация из жизни)</p> |
| 6. | Правильное | <p><u>Младшее звено:</u></p> <p>1. Питание-необходимое условие для жизни (беседа).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>питание.</b></p> <p>2.Здоровая пища для всей семьи (презентация).</p> <p>3.Питание – основа жизни (устный журнал).</p> <p>4.Как стать Геркулесом? (заочное путешествие).</p> <p>5.Овощи и фрукты – витаминные продукты (беседа).</p> <p>6. Что такое питательные вещества? (вопросы и ответы).</p> <p>7.«Полезные» и «вредные» продукты (кроссворд).</p> <p>8.Какие ты знаешь правила приема пищи? (обобщение знаний и умений).</p> <p>9.Что необходимо человеку в еде? (правила питания)</p> <p><u>Среднее звено:</u></p> <p>1.Здоровое питание (час вопросов и ответов).</p> <p>2Особенности питания по сезонам года (составление рекомендаций).</p> <p>3.Домашний доктор (разговор с «врачом»).</p> <p>4.Путь пирожка (презентация).</p> <p>5.Связь питания и заболевания (аукцион мнений).</p> <p>6.Кладовая здоровья в лесу, на грядке (заочное путешествие).</p> <p>7.»Злые продукты» (составление кроссворда).</p> <p>8.Авитаминоз и обострение хронических заболеваний (ролевая игра).</p> <p>9.Рациональное питание-залог ЗОЖ (беседа)</p> <p><u>Старшее звено:</u></p> <p>1.Основные пищевые продукты и здоровье человека (устный журнал).</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>2.Разумный рацион питания (составление меню).</p> <p>3.Диета – плюсы и минусы (аукцион интересов).</p> <p>4.Рациональное питание - залог ЗОЖ (беседа).</p> <p>5.Авитаминоз и плохое самочувствие (советы врача).</p> <p>6.Витамины и хронические заболевания («поход» к врачу-диетологу).</p> <p>7.Анализ суточного меню (практикум).</p> <p>8.Срок годности продукта и моё здоровье (работа с продуктовыми упаковками).</p> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Заключение.**

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Важно научить детей с самого малого возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, важно своим примером демонстрировать здоровый образ жизни (ЗОЖ). Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, но и физически.

У детей с нарушением интеллектуального развития наблюдается наличие разнообразных вторичных дефектов психического, физического и двигательного развития, а так же нарушение функциональных систем организма, что при отсутствии соответствующей коррекционно-оздоровительной работы отрицательно сказывается на успешности развития личности детей данной категории. Здоровье человека зависит от образа жизни (до 70%), наследственности (15%), окружающей среды (8 - 10%), медицины (8 - 10%). Следовательно, основной задачей в сохранении и укреплении здоровья детей является формирование у них культуры ЗОЖ, что находится в компетенции педагогических работников. Создание вокруг ребенка информационной среды «Здоровья», которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование его мировоззрения, овладение знаниями, на основе которых возможно грамотно, безопасно и с пользой для организма взаимодействовать с окружающим миром, постепенно приводят к тому, что существующие способы укрепления здоровья становятся привычными и перерастают в потребность. На основе обретаемых знаний и опыта у детей вырабатываются самостоятельные убеждения относительно

сохранения своего здоровья. Все это приводит к формированию культуры ЗОЖ, как части культуры личности в целом.

### **Законодательно-нормативное обеспечение программы:**

1. Конституция РФ;
2. Декларация прав ребенка;
3. закон РФ "Об образовании";
4. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзора;
5. Приказ 1418 от 15.05.2001 г. Министерства образования РФ "Об утверждении примерного положения о центре содействия укреплению, здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения".