

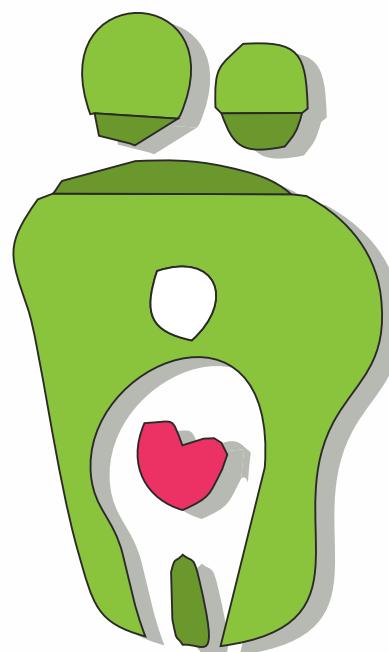
Министерство социального развития Саратовской области
государственное бюджетное учреждение Саратовской области
**«Областной реабилитационный центр для детей и подростков
с ограниченными возможностями»**

**Информационно-методический
ресурсный центр**

ИМРЦ

**Рабочая программа
по формированию внутренней картины здоровья**

«Азбука здоровья»



Саратов
2016

Сведения об авторах: Алиева Ирина Ивановна, педагог-психолог отделения психолого-педагогической помощи ГБУ СО «Областной реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»;

Умнова Татьяна Анатольевна, педагог -психолог отделения психолого-педагогической помощи ГБУ СО «Областной реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями».

Направленность: программа направлена на формирование представлений о здоровом образе жизни.

Потенциальные пользователи: педагоги-психологи, работающие с детьми дошкольного возраста.

Одобрена к выпуску медико-социально-педагогическим Советом ГБУ СО «ОРЦ» (протокол № 6 от 17.06.2016 г.).

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Тематический план занятий
3. Методическое обеспечение программы
4. Ожидаемые результаты
5. Библиография
6. Приложение

Пояснительная записка

Всемирная организация здравоохранения рассматривает здоровье как позитивное состояние, характеризующее личность в целом, и определяет его как состояние полного физического, духовного (психологического) и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и инвалидности.

На состояние здоровья детей влияют многие негативные факторы: повсеместно ухудшающаяся экологическая обстановка, снижение уровня жизни в целом по стране, снижение уровня духовного и физического развития, недостаток у родителей времени и средств для полноценного удовлетворения потребностей детей, увеличение числа неполных семей, технология воспитательно-образовательного процесса, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

В этих условиях проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников становится особенно актуальной. Следующие дети - это будущее государства. В рамках государственной концепции сохранения здоровья детей большое внимание уделяется укреплению здоровья детей и, прежде всего, формированию внутренней картины здоровья.

Внутренняя картина здоровья - система представлений человека о том, что такое здоровье, какова его ценность, а также знание и понимание методов его поддержания и формирования (Ю.Б. Некрасова).

Цели и задачи программы

Цель программы: сформировать внутреннюю картину здоровья у детей старшего дошкольного возраста.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Развитие у детей представления о понятии «здоровье».
2. Расширение представления детей о методах и способах сохранения здоровья.
3. Формирование значимости здорового образа жизни для каждого человека.
4. Обучение детей эстетическому восприятию человеческого тела.
5. Воспитание бережного отношения к своему организму.

Программа состоит из 8 занятий, каждое занятие имеет длительность 20-25 минут.

Программа рассчитана на работу с детьми 5-7 лет.

Основные принципы, необходимые для достижения поставленных целей и задач

1. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей детей. Этот принцип согласует требование соответствия хода психического и физического развития ребенка нормативному развитию.
2. Создание устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и самоконтролируемой активности в создании своего здоровья.
3. Использование на занятиях по формированию внутренней картины здоровья дидактических игр, двигательных упражнений, изобразительной деятельности.

Тематический план занятий

№	Тема занятия	Цель занятия
1	«Что такое здоровье?»	Развивать у детей представление о понятии «здоровье», о том, что чувствуют здоровые люди.
2	«Что можно сделать, чтобы быть здоровым?»	Расширять представление детей о методах и способах сохранения здоровья.
3	«Скажи, почему?»	Закрепить представления детей о способах профилактики и сохранения здоровья.
4	«Кушать вкусно и полезно»	Сформировать у детей представления о значимости полезной пищи для сохранения здоровья.
5	«Будем стройными и красивыми»	Показать детям значимость физических упражнений для сохранения здоровья.
6	«Красота тела и души»	Научить детей эстетическому восприятию человеческого тела, раскрыть важность одного из аспектов здоровья – духовной красоты.
7	«Внутренняя красота человека»	Закрепить представления детей о том, что красота человека – это не только внешние проявления, а преимущественно внутренние.
8	«Итоговая викторина»	Закрепить полученные знания и представления.

Методическое обеспечение программы

Форма проведения занятий – групповая, количество детей в группе: от 3 до 7 человек.

Методы работы:

- Демонстрация дидактического материала
- Беседы
- Опросы

- Подвижные игры.
- Интеллектуальные игры, викторины.
- Изобразительная деятельность.

Конспекты занятий - Приложение №1

Ожидаемые результаты

По окончанию курса программы по формированию внутренней картины здоровья у детей ожидается осознанное и бережное отношение детей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни. В результате занятий дети научатся ценить собственное здоровье, ознакомятся с основными методами и способами его сохранения.

Библиография

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Кн.1. Концептуальные основы здоровья.-СПб.:Речь, 2006.
2. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми [Текст]: методическое пособие / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208.
3. Баранов А.А. Здоровье детей России.-М.:Союз педиатров России, 1999.
4. Данилина Т.А. В мире детских эмоций.-М.: Айрис-пресс, 2006.
5. Зеленская Н.И., Леонтьева В.В. Занятия по воспитанию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста[Текст]: методическое пособие / Н.И. Зеленская, В.В., Леонтьева.- Магадан: 2009 . – 160 с.
6. Змановский, Ю.Ф. К здоровью без лекарств. [Текст]: / Ю.Ф. Змановский.- М.: «Советский спорт», 1990.-С.64: ил.
7. Ильин М. «Сто тысяч почему» [Текст]: / М. Ильин-изд. Детская литература, 1960.- 125с.
8. Каменская В.Г., Котова С.А Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста.-СПб.: РПГУ им.А.И.Герцена, 2008.
9. Кисилева, Л.С., Данилина, Т.А., Лагода, Т.С., Зуйкова, М.Б. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения [Текст] : Пособие для руководителей и практических работников ДОУ/Авт.-сост.: Л.С. Кисилева, Т.А. Данилина, Т.С. Лагода, М.Б. Зуйкова. -5-е из., испр. и доп.-М., АРКТИ, 2010.-96 с.; ил. (Развитие и воспитание).
- 10.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.-М.: Мозайка-Синтез, 2013.
- 11.Федорук В.И , Николаева Е.И., Захарина Е.Ю. Формирование здоровьесберегающей среды дошкольного учреждения//Современные методы диагностики и коррекции социальных дезодоптаций и аддикций у участников образовательного процесса: сб. материалов науч.-практ.семинара/ под ред. В.Г. Каменской.-СПб.: 7 студия РИК, 2011.-С. 70-74.

Приложение № 1

Занятие 1. «Что такое здоровье?»

1. «Что может здоровый человек?»

Психолог предлагает каждому ребенку сначала показать жестами (чтобы другие дети могли догадаться), а потом рассказать, что может делать здоровый человек. Остальные ребята за ним повторяют действия.

2. «Что чувствует здоровый человек?»

Детям предлагаю рассмотреть несколько картинок с изображением здоровых, счастливых людей, занимающихся какой-либо деятельностью, и попробовать рассказать об этих людях.

3. «Что чувствует человек, когда болеет?»

Психолог предлагает детям вспомнить, чем может заболеть человек. Каждый ребенок (по кругу) называет одну из болезней. При необходимости психолог помогает припомнить или подсказывает.

После выполнения этого задания психолог спрашивает детей:

- ✓ Чем отличается здоровье от болезни?
- ✓ Что вы чувствовали, когда болели? Что вы чувствуете сейчас?
- ✓ Нравится ли вам болеть?
- ✓ Как вы думаете, нравится ли болеть вашим мамам, папам, сестрам или братьям?
- ✓ Как вы думаете, могут ли болеть животные, растения?
- ✓ Что происходит с организмом человека, когда он болеет?

После опроса детей психолог подводит итог, согласно которому болеть неприятно, плохо, что болезнь приносит вред человеку.

Психолог предлагает детям посмотреть на несколько пар картинок, на которых изображены больные дети и взрослые, и ответить на вопросы:

- ✓ Посмотрите на этих людей: они здоровы или болеют? Почему вы так решили?
- ✓ Как вы думаете, что чувствует этот человек (сначала больной, потом здоровый)?
- ✓ Как вы думаете, он хорошо себя ведет, что он делает?

Как к нему относятся окружающие, что они делают?

4. Затем психолог подводит итог - здоровому человеку на свете живется гораздо лучше, он может делать множество дел. Здоровье – это сила, ум, красота; это то, что нужно беречь всегда, это самое большое богатство каждого человека. Здоровье — когда у тебя ничего не болит, когда ты весел, у тебя все получается, у тебя нет температуры, ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Занятие 2. «Что можно сделать, чтобы быть здоровым?»

Целью данного занятия является расширение представлений детей о методах и способах сохранения здоровья, причем акцент ставится не на лечении уже заболевшего человека, а на профилактике и сохранении здоровья.

1. В начале занятия психолог объясняет разницу между понятиями «быть здоровым» (то есть не болеть) и «вылечиться» (сначала заболеть, а потом преодолеть болезнь). Затем спрашивает детей о тех методах, которые используются, чтобы вылечиться от различных болезней, известных ребенку (грипп, ветрянка и т. д.). Он обращается к опыту детей и помогает вербализовать переживания, тем самым расширяя лингвистические возможности ребенка и его способность осознавать переживаемое.

2. Далее психолог ведет беседу с детьми о том, что можно сделать, чтобы быть здоровым, чтобы не заболеть, и предлагает каждому ребенку назвать по одному такому действию. Если дети не могут вспомнить действие, психолог подводит к нему дополнительными вопросами. Изображение названного ребенком действия психолог вывешивает на фланелеграф (например: тепло одеваться, пить витамины, есть полезную еду, хорошо спать, делать зарядку и заниматься спортом, не есть сосульки и снег, соблюдать режим дня, закаляться и т. л.).

Если дети не назвали какие-либо действия (правила), то психолог объясняет, почему, например, чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила безопасности и не перебегать дорогу в неподожденном месте.

Занятие 3 «Скажи, почему?»

1. Психолог предлагает детям сказать, почему то или иное действие укрепляет здоровье или вредит ему. Например:

- ✓ есть зимой на улице мороженое;
- ✓ пить холодное молоко;
- ✓ делать зарядку по утрам;
- ✓ бегать по лестнице;
- ✓ закаляться;
- ✓ гулять на свежем воздухе;
- ✓ читать при слабом свете (и т. п.).

2. В конце занятия психолог подводит детей к тому, что одним из способов быть здоровым является физическая активность, и предлагает детям поиграть в подвижную игру «по станциям».

Психолог условно обозначает в группе 4-5 станций: на каждой станции дети должны выполнять определенное физическое упражнение. Первый круг выполняется по порядку, затем психолог меняет станции местами. В процессе игры реализуется двигательная потребность детей, активизируется их опыт по выполнению физических упражнений, тренируются внимание и память. Поскольку дети любят подвижные игры и, безусловно, будут в этой

части занятия очень активны, необходимо в конце его провести успокаивающие процедуры.

3. После нескольких повторов игры психолог предлагает детям встать в круг, взяться за руки, закрыть глаза и представить, как будто они гуляют по лесной дорожке, дышат свежим и теплым воздухом. Психолог предлагает детям три раза глубоко-глубоко вздохнуть и открыть глаза.

Занятие 5. «Кушать вкусно и полезно»

Цель – сформировать у детей представления о значимости полезной пищи для сохранения здоровья.

Как на нашей грядке выросли загадки -
Сочные да крупные.
Вот такие круглые!
Летом зеленеют,
А осенью краснеют.
(Помидоры)

Круглый бок, желтый бок.
Сидит на грядке колобок.
Брос в землю крепко.
Что же это?
(Репка)

Заставит плакать всех вокруг.
Хоть он и не драчун, а...
(Лук).

Расту в земле на грядке я,
Красная, длинная, сладкая.
(Морковка)

Он похож на огурец
И такой же молодец!
Греет солнцем свой бочок
Сочный вкусный...
(Кабачок).

Как надела сто рубах –
Захрустела на зубах.
(Капуста)

Снаружи красно, а внутри бело.
(Редис)

Вверху зелено,
Внизу красно,
В землю вросло.
(Свекла)

В огороде хрупкий зонт
Понемногу вверх растет.
Как зовут тебя?
«Прокоп», - громко скажет нам...
(Укроп).

Маленький, горький, луку брат.
(Чеснок)

Белым цветет,
Зеленым висит,
Красным падает.
(Яблоко)

Затем психолог говорит детям: «Молодцы, вы отгадали все загадки! А каким общим словом можно назвать помидор, репу, лук, укроп, свёклу, редис, капусту, морковь, кабачок?» (Овощи). «А что такое яблоко?» (Фрукт). «Овощи и фрукты – полезные продукты!»

Психолог проводит беседу о том, почему так полезны овощи и фрукты. Подводит детей к тому, что в овощах и фруктах есть витамины, они очень полезны для здоровья, а зимой, когда овощей и фруктов мало, нужно есть витамины отдельно, чтобы укрепить свое здоровье.

2. Физкультминутка «Полезное – не полезное» (по Л. И. Пензулаевой)

Эта игра является аналогом игры «Съедобное – несъедобное».

Далее психолог рассказывает детям историю про двух мальчиков, которых отправили на лето отдыхать к бабушке. Один мальчик ел все, что хотел: и шоколад плитками, и варенье банками, и булки с батонами, а другой мальчик ел овощи и фрукты с бабушкиного огорода, кашу и суп.

Затем психолог обсуждает с детьми, каким с отдыха приедет каждый из мальчиков, как он будет себя чувствовать и т. д.

3. В конце занятия психолог подводит итог: самые полезные продукты – это фрукты и овощи, потому что в них много витаминов, но есть и другие продукты, которые полезны для здоровья. Но самое главное в еде – соблюдать меру, потому что если будешь есть очень много фруктов, может возникнуть аллергия. Аллергия часто бывает у детей. Это особая реакция организма на какое-то вещество, часто – полезный пищевой продукт. Она может быть у ребенка от рождения или возникнуть позднее, часто после перенесенных заболеваний, которые ослабляют организм и меняют его реакции. Если аллергия появляется, ребенок вынужден избегать данного

продукта и никогда не употреблять в пищу, даже если это полезный продукт (например, часто аллергия бывает на апельсины, лимоны, мандарины).

Занятие 6. «Будем стройными и красивыми»

Цели: показать детям значение физических упражнений для сохранения здоровья (на примере упражнений для формирования правильной осанки); воспитывать желание быть красивым и здоровым.

1. В начале занятия психолог предлагает детям послушать стихотворение Э. Мошковской «Дедушка и мальчик».

Жил старый-старый мальчик с сутулою спиной.

Он горбился за книгой,

Сгибался за едой.

И он ворчал, ворчал, ворчал,

И всех он огорчал.

Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.

Попросят мыть посуду –

Ворчит-бурчит: «Не буду!

Не буду! Не буду!»

И у него был дедушка,

Который не ворчал,

И не ворчал. И не ворчал,

А всех он выручал.

Какой-то странный дедушка,

Какой-то он чудной.

Веселый статный дедушка,

Ну, просто молодой!

Затем психолог проводит с детьми беседу: «Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком? Да, правильно, о мальчике и его дедушке.

Как в стихотворении называют мальчика? Правильно; ворчун, сутулый, похожий на старичка. А как в стихотворении называют дедушку? Правильно, он странный, веселый, статный и молодой».

После беседы психолог предлагает детям посмотреть на иллюстрацию, на которой изображен сутулый, слабенький мальчик, и спрашивает, почему мальчик выглядит так плохо. («Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела: не делал зарядку, неправильно сидел за столом».)

2. Физкультминутка (Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина)

В путь пойдем мы спозаранку,

Не забудем про осанку.

До чего трава высока:

То крапива, то осока!

Поднимаем выше ноги,

Коль идем мы по дороге.

Дождик, дождик, кап-кап-кап.

Мокрые дорожки.

Все равно пойдем гулять,
У нас есть сапожки.

Психолог, зачитывая стихотворение, предлагает детям повторять движения за собой; начать маршировать, выпрямить спинку, высоко поднимать колени при ходьбе. При описании дождя дети делают вид, что раскрыли зонтик и идут под ним, соблюдая правильную осанку.

3. Далее психолог беседует с детьми о спорте:

- ✓ Какие вы знаете виды спорта?
- ✓ Какой ваш любимый вид спорта?
- ✓ Почему спорт помогает укрепить здоровье?
- ✓ Всегда ли надо добиваться высоких результатов, чтобы быть здоровым?
- ✓ Какие упражнения мы можем делать самостоятельно, чтобы быть здоровыми?

4. После беседы психолог предлагает детям выучить несколько простых упражнений, которые можно использовать в качестве зарядки. Дети сцепляют пальцы вытянутых рук, выгибают спину и максимально вытягивают сцепленные руки. Держат это положение примерно 30 секунд. Затем медленно руки приводятся к туловищу, спинка выпрямляется, и дети пытаются свести лопатки на спине – тоже в течение 30 секунд. Затем руки медленно поднимаются вверх и стремительно опускаются вниз, изображая свободно раскаивающиеся ветки дерева.

Занятие 7. «Красота тела и души»

Цели: научить детей эстетическому восприятию человеческого тела; показать значимость здорового образа жизни каждого из человека; раскрыть важность одного из аспектов здоровья – духовной красоты; воспитывать желание быть нравственно и физически красивым.

Психолог показывает детям изображения древнегреческих статуй, а затем проводит беседу.

Психолог. Ребята, посмотрите на иллюстрации. Вглядитесь внимательно и постарайтесь запомнить, что на них изображено. Это статуи, созданные древними мастерами, Мастера эти жили в стране, которая называется Греция. Жили они так давно, что и страну эту сейчас мы называем Древней Грецией, а ее жителей – древними греками. Древние греки много времени посвящали разным искусствам. А еще они постоянно совершенствовали свое тело: много бегали, прыгали, занимались гимнастикой. Греки организовали самые первые Олимпийские игры. Победителям этих игр ставили мраморные статуи. С тех пор изображения древних греков служат образцом красоты человеческого тела, которое стало таким красивым благодаря спорту. А вам нравятся эти статуи?

Дети подтверждают, что им нравятся статуи.

Психолог. Природа создала человеческое тело красивым, но каждый должен и может сделать его еще лучше. Хочу услышать, что вы думаете по этому поводу. Что для этого необходимо?

Ответы детей.

Психолог. Правильно. Если заниматься физкультурой, следить за осанкой, соблюдать режим дня, то человек станет крепким, его движения будут красивыми.

Вот и мы, чтобы не засиживаться, сейчас встанем, выпрямим спины, красивой походкой пройдем на середину групповой комнаты и выполним под музыку несколько движений.

Упражнения

1. Наклоны головы к плечам, а затем вправо-влево – несколько раз в такт музыке.
2. Махи руками вперед-назад.
3. Круговые вращения бедрами в разные стороны.
4. Приседания в такт музыке с одновременным поднятием рук наверх.
5. «Кукла»: расслабление всех мышц верхнего плечевого пояса.

Затем, психолог предлагает детям вспомнить героев сказок, которые были красивыми, но очень злыми и вредными и делали много гадостей, а также героев, которые снаружи были не очень красивыми, но всегда совершали только хорошие поступки и добрые дела. (Такими героями могут быть, например, царица из сказки Л. С. Пушкина о мертвом царевне и о семи богатырях и Винни-Пух.)

Психолог. Когда человек совершает добрые и благородные поступки, мы говорим, что это нравственно красивый человек. А о человеке равнодушном, холодном, злом, хотя и красивом, мы говорим, что он непривлекателен. Кого из своих знакомых вы можете считать красивым и почему?

Рассуждения детей.

Психолог. Часто в силу болезни человек может иметь не очень сильное и тренированное тело. Но если он будет стремиться быть полезным для окружающих, люди перестанут обращать внимание на его внешность и даже будут находить в ней привлекательные черты. Но в любом случае, вне зависимости от внешности, люди должны заботиться о своем здоровье и выполнять упражнения, которые этому способствуют.

Занятие 8. «Внутренняя красота человека»

Цель – закрепить представления детей о том, что красота человека – это не только внешние проявления, а главным образом внутренние.

Психолог кратко пересказывает начало сказки С. Аксакова «Аленький цветочек» - про то, как младшая дочь купца попала жить к зверю лесному. Затем читает отрывок с момента встречи дочери со зверем лесным и до момента его превращения в принца. Пока психолог читает, дети рисуют то, что нравится в сказке.

✓ После прочтения психолог проводит с детьми беседу:

- ✓ О ком говорится в сказке?
- ✓ Почему младшая дочка поехала спасать от смерти отца?
- ✓ Каким был зверь лесной?
- ✓ Почему купеческая дочь его полюбила?

В конце беседы психолог подводит итог: внешняя красота – это не самое главное в человеке; самое главное – внутренняя красота, красота души, когда человек делает благородные поступки, когда он добр и честен.

Занятие 9. «Итоговая викторина»

Цели: закрепить полученные знания и представления; реализовать двигательную потребность детей.

1. Детям предлагаются разделиться на команды и придумать командам названия. Чтобы не было обид при делении, психолог спрашивает у детей их любимую считалку и с ее помощью делит всех на две команды.

2. Первое задание: вспомнить как можно больше действий, предметов, событий, которые могут навредить здоровью. Каждая команда (по очереди) называет по одному действию. Выигрывает команда, назвавшая больше всех.

3. Эстафета «Полоса препятствий»: дети (по очереди) пролезают под стульями, перепрыгивают через обручи, проходят по гимнастическим скамейкам. Команда, которая быстрее всех прошла все испытания, побеждает,

4. Каждая команда получает 10 карточек, на которых нарисованы способы сохранения здоровья и то, что вредит здоровью. Детям необходимо как можно быстрее выбрать «полезные» карточки и придумать как можно больше своих примеров на эту тему.

5. От каждой команды приглашают по одному игроку. Задание состоит в том, чтобы показать по три физических упражнения, которые можно использовать в утренней зарядке: главное, чтобы упражнения не повторялись. С помощью считалочки выбирают ребенка, который начинает выполнять задание первым.

6. Каждой команде нужно придумать как можно больше человеческих качеств, которые можно отнести к внутренней красоте. Выполняется по аналогии с первым заданием.

7. Каждая команда получает лист ватмана и набор карандашей для коллективного выполнения задания – нарисовать красивого здорового человека.

8. В конце занятия психолог подводит итоги и награждает детей.

