Муниципальное бюджетное учреждение социального обслуживания

«Комплексный центр социального обслуживания населения

Северо-Енисейского района»

**ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ**

**Программа «Путь к здоровью»**

**гп Северо – Енисейский**

Программа «Путь к здоровью» направлена на формирование у детей старшего дошкольного возраста навыков здорового образа жизни.

Дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников приёмам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому необходимо всячески способствовать воспитанию поддержания и укрепления своего здоровья. Так как именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, необходимо уже в этот период формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Поэтому основная задача – воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью, обязанности его беречь. Необходимо начинать обучение основам здорового образа жизни как можно раньше. Крайне важно правильно формировать здоровый образ жизни именно в дошкольном возрасте, что позволит организму малыша накопить силы и обеспечить в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие.

**Направленность программы** – социально-педагогическая, ранняя профилактика вредных привычек.

**Адресат программы** – программа адресована для воспитанников дошкольных общеобразовательных учреждений 6-7 летнего возраста.

**Цель** – сформировать у детей старшего дошкольного возраста ценностное отношение к своему здоровью.

**Задачи**:

**Обучающие:**

-формировать у детей навыки здорового образа жизни;

-формировать у дошкольников представления о негативном воздействии пагубных вредных привычек;

-обучать детей правилам здорового образа жизни.

**Развивающие:**

-развивать у детей положительное отношение к своему здоровью;

-создать условия для развития познавательных процессов (мышление, внимание, память);

-развивать у детей коммуникативные способности.

**Воспитывающие:**

-способствовать формированию у дошкольников культуры взаимоотношений при работе в группе;

-воспитывать у детей старшего дошкольного возраста сознательное отношение к здоровому образу жизни.

**Срок освоения программы** – 2 месяца.

**Объем программы –** 4 часа.

**Форма обучения**: групповая, индивидуальная. Занятия включают: теоритическую часть, выполнение практических заданий, совместное обсуждение поступков вымышленных героев.

**Режим занятий** - 1раз в неделю продолжительностью 30 минут.

**Содержание учебного плана:**

**Вводное занятие -** знакомство с группой детей с помощью мяча/игрушки; выбор имён для вымышленных участников программы.

**Время:** 30 минут.

**Цель занятия:** сформировать у детей познавательный интерес к занятиям.

**Форма:** беседа с элементами игры.

**Материал:** мяч/мягкая игрушка; клей; буквы русского алфавита; две раскраски (внутреннее строение человека).

**Первое занятие**

**Тема:** «Сигареты. Сигаретный дым».

**Цель:** раскрыть влияние курения и вдыхания сигаретного дыма на детский организм.

**Форма:** беседа с элементами игры.

**Материал:** две дорожки, расходящиеся в разные стороны; картинка с изображением сигареты; картинка с изображением цветов; цветные карандаши, две раскраски (внутреннее строение человека).

**Второе занятие**

**Тема:** «Алкогольные напитки».

**Цель:** раскрыть влияние употребления алкогольных напитков, «неизвестной жидкости» на детский организм.

**Форма:** беседа с элементами игры.

**Материал:** две дорожки, расходящиеся в разные стороны; картинка с изображением бутылки с надписью «алкоголь»; картинка с изображением колодца; цветные карандаши; две раскраски (внутреннее строение человека).

**Третье занятие**

**Тема:** «Микробы».

**Цель: с**формировать у детей навыки соблюдения гигиенических правил.

**Форма:** беседа с элементами игры.

**Материал:** две дорожки, расходящиеся в разные стороны; картинка с изображением яблони с яблоками и реки; цветные карандаши; две раскраски (внутреннее строение человека).

**Четвертое занятие**

**Тема:** «Солнечный удар».

**Цель: с**формировать у детей навыки соблюдения правил нахождения под солнцем в летний период времени.

**Форма:** беседа с элементами игры.

**Материал:** две дорожки, расходящиеся в разные стороны; газетные листы формата А3; цветные карандаши, две раскраски (внутреннее строение человека).

**Пятое занятие**

**Тема:** «Витамины. Таблетки».

**Цель:** сформировать у детей знания о последствиях бесконтрольного употребления витаминов, таблеток.

**Форма:** беседа с элементами игры.

**Материал:** две дорожки, расходящиеся в разные стороны; две упаковки от любых таблеток и витаминов; цветные карандаши; две раскраски (внутреннее строение человека).

**Шестое занятие**

**Тема:** «Переедание».

**Цель:** расширить знания воспитанников о последствиях переедания на детский организм.

**Форма:** беседа с элементами игры.

**Материал:** две дорожки, расходящиеся в разные стороны; картинка с различными сладостями; цветные карандаши; две раскраски (внутреннее строение человека).

**Седьмое занятие**

**Тема:** «Переохлаждение».

**Цель:** сформировать у детей ценностное отношение к своему здоровью.

**Форма:** беседа с элементами игры.

**Материал:** две дорожки, расходящиеся в разные стороны; картинка с изображением медведя; две картинки с изображением дерева; цветные карандаши; две раскраски (внутреннее строение человека).

**Планируемые результаты:**

В результате реализации программы воспитанники:

-приобретут навыки здорового образа жизни;

-повысят уровень представлений о негативном влиянии пагубных вредных привычек;

-овладеют правилами здорового образа жизни;

-будет сформировано ценностное отношение к своему здоровью.

**Формы контроля:** устный опрос детей в конце каждой темы.