

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 203
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
«Дорога Здоровья»**

Особенности программы и организации образовательного процесса:

Данные занятия представляют собой совокупность рисуночных заданий, тестов, психогимнастических упражнений, направленных помочь подросткам освоить разные виды творческого и осмысленного времяпрепровождения и расширить их временную перспективу.

Цель программы:

Формирование убеждения о необходимости приобщения к здоровому образу жизни, создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с основами здорового образа жизни;
- формирование компетентности обучающегося в сфере здоровья – понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни.

Развивающие:

- развитие любознательности;
- приобретения знаний об основных факторах риска;
- формирование духовного здоровья учащихся.

Воспитательные:

- Формирование мотивации на сохранение и укрепление здоровья;
- формирование навыков общения и работы в группе;
- воспитание ответственности.

Планируемые результаты:

В результате освоения программы учащиеся проявят интерес к жизни и истории родного города, получат знания и умения начальной туристской подготовки, навыки конструктивного общения.

Личностные результаты:

- стремление к дальнейшему совершенствованию;
- умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать свое поведение
- формирование гражданской идентификации.

Метапредметные результаты:

- *коммуникативные*
- умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- *регулятивные*
- умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за них;
- *познавательные*
- умение применять полученные знания в повседневной жизни.

Предметные результаты:

- *знания*
- расширение объёма знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- *умения*
- улучшение поведения, направленное на здоровый образ жизни;
- *навыки*
- способность дифференцировать свои эмоциональные состояния и распознавать эмоциональные состояния окружающих

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по охране труда.

Правила техники безопасности при работе за партами, во время подвижных играх, при работе в паре, правила прихода и ухода на занятия.

Практика: Формирование свода правил группы, упражнения на знакомство.

2. Я - неповторимый

Теория:

Упражнение «Расскажи о себе»,

Беседы «Кто Я?», «Мир чувств», «Что такое качество?», «Я и моя семья», «Я и школа», «Мои увлечения»

Практика:

Входной диагностический тест.

Упражнения «Секрет на ушко», «Цветок желаний», «Коллективный коллаж», «Сегодня я рад видеть..», «Имена чувств», «Угадай эмоцию», «В чем твоя сила?», «*Мешок хороших качеств*», «Сказочные герои», «Неоконченные предложения», «Портрет мамы», «Позывные», «Журналист», «Ласковые слова», «Мои увлечения», «*Угадай чье?*», «Сценка увлечений».

Игра «Семицветик».

Рисунок «Семья».

Работа со сказкой «Простить маму» А.Шмидт.

Просмотр и обсуждение фрагментов мультфильма «Цветик-семицветик».

3. Делу время – потехе час

Теория:

Беседы «Мой режим дня», «Я умею ...», «Мои полезные привычки»

Обсуждение рассказов «О Маше и Пете», «Витя Малеев в школе и дома»,

Обсуждение ситуаций «Про силу воли»

Практика:

Упражнения «Передай по кругу», «Делу время, потехе час», «Распорядок дня», «Если бы..», «Преодолеваю трудности», «Близкие знакомые».

4. Жизненные ценности

Теория:

Беседы «Какие есть главные ценности в жизни человека?», «Здоровый образ жизни – это...»

Анализ сказок «Сказка про злых чародеев» А. Г. Макеева, «Бал здоровья»

Практика:

Упражнения «Ценности здорового образа жизни», «Мозговой штурм», «Анаграммы»

5. Волшебный цветок здоровья

Теория:

Беседа «Волшебный цветок здоровья»

Практика:

Итоговый диагностический тест

Практикум «Волшебный цветок здоровья»

УТВЕРЖДЕН
 Приказом ГБОУ школы № 203
 от 29 августа 2023 г. № 513-од

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Дорога здоровья»
 на 2023-2024 учебный год

для группы № 1
 педагога дополнительного образования Зенченко Анны Андреевны

№ п/п	Дата		Тема/содержание занятия	Количество часов	Примечание
	план	факт			
1	05.09.23		Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	
2	12.09.23		Раздел 2. Я - неповторимый	2	
3	19.09.23		Я - неповторимый	2	
4	26.09.23		Я - неповторимый	2	
5	03.10.23		Мир эмоций	2	
6	10.10.23		Мир эмоций	2	
7	17.10.23		Мир эмоций	2	
8	24.10.23		Мешок хороших качеств	2	
9	31.10.23		Мешок хороших качеств	2	
10	07.11.23		Мешок хороших качеств	2	
11	14.11.23		Моя семья	2	
12	21.11.23		Моя семья	2	
13	28.11.23		Моя семья	2	
14	05.12.23		Мои одноклассники. Говорим на одном языке	2	
15	12.12.23		Мои одноклассники. Говорим на одном языке	2	
16	19.12.23		Мои одноклассники. Говорим на одном языке	2	
17	26.12.23		Мои увлечения	2	
18	09.01.24		Мои увлечения	2	
19	16.01.24		Мои увлечения	2	
20	23.01.24		Раздел 3. Делу время, потехе час	2	
21	30.01.24		Делу время, потехе час	2	
22	06.02.24		Делу время, потехе час	2	
23	13.02.24		Моя воля	2	
24	20.02.24		Моя воля	2	
25	27.02.24		Моя воля	2	
26	05.03.24		Привычки – хорошие и плохие	2	
27	12.03.24		Привычки – хорошие и плохие	2	
28	19.03.24		Привычки – хорошие и плохие	2	
29	26.03.24		Раздел 4. Жизненные ценности	2	
30	02.04.24		Жизненные ценности	2	
31	09.04.24		Факторы, разрушающие здоровье	2	
32	16.04.24		Факторы, разрушающие здоровье	2	
33	23.04.24		Я умею делать здоровый выбор	2	
34	07.05.24		Я умею делать здоровый выбор	2	
35	14.05.24		Я умею делать здоровый выбор	2	

36	21.05.24		Раздел 5. Волшебный цветок здоровья	2	
----	----------	--	--	---	--

Согласован:

Заведующий ОДОД _____ (_____)