

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Составитель:  
Чикурова Тамара Алексеевна,  
заведующая библиотекой  
МБУ «Детский дом № 105»

Кемерово, 2020

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка.....                |    |
| 2. Цель. Задачи. ....                        | 5  |
| 3. Календарно-тематическое планирование..... | 12 |
| 4. Приложения.....                           | 13 |

## Пояснительная записка

Проблемы сохранения здоровья воспитанников детского дома, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического, духовного, очень актуальны на сегодняшний день.

В нашем детском доме проживают и воспитываются 50 детей в возрасте от 7 до 18 лет. По медицинским показаниям лишь 60 % воспитанников практически здоровы, 40 % воспитанников имеют проблемы в здоровье (хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, органов зрения, плоскостопие).

К сожалению, статистика показывает, что за период обучения детей в школе, состояние ребенка ухудшается в несколько раз. Поэтому, в качестве основы подготовки здорового образа жизни детского дома, были определены следующие цели: сохранение здоровья, формирование культуры ЗОЖ, оказание содействия в развитии потребности у детей к ЗОЖ.

Выявлены причинно - следственные факторы, негативно влияющие на здоровье детей:

- \* интенсификация учебного процесса и гиподинамия;
- \* стрессовая ситуация в школе и вне её;
- \* недостаточное соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- \* низкий уровень медицинского обслуживания, направленного, как правило, только на оказание экстренной медицинской помощи;

Исходя из медицинских показаний о фактическом состоянии здоровья воспитанников детского дома, о неблагоприятных для здоровья факторов, были разработаны теоретические и практические блоки по здоровьесбережению воспитанников.

**Здоровье детей** – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед работниками детского дома стоит главная задача: воспитание здорового поколения.

Следует обеспечить воспитанникам детского дома возможность сохранения здоровья на весь период проживания в детском доме, развивать у них необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать приобретенные знания в дальнейшей самостоятельной, повседневной жизни.

### **Цели и задачи методических рекомендаций**

**Цель:** Формирование у воспитанников социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие.

#### **Задачи:**

- Формировать у детей установки на здоровый образ жизни, позитивное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как важнейшей социальной ценности.
- Выбатывать умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.
- Закреплять гигиенические навыки и привычки, культуры ЗОЖ.
- Приобщать к регулярной физической активности.
- Обучать умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.
- Сохранение здоровья воспитанников.

### Календарно-тематическое планирование

| Месяц    | Мероприятия  | Количество часов |
|----------|--|------------------|
| Сентябрь | <p><b>1. Блок «Основы здоровья и ЗОЖ»</b></p> <p>1. Презентация «Понятие и основы ЗОЖ».</p> <p>2. Занимательный час. Гигиена тела человека и полости рта. Видео «Легенда о зубном королевстве»</p> <p>3. Воспитательский час. Гигиена труда и отдыха.</p> <p>4. Сценарий развлечения «Мы за здоровый образ жизни»), экскурсия в осенний парк «Здравствуй, осень золотая»</p> | 4                |
| Октябрь  | <p><b>«Секреты здорового питания».</b></p> <p>1. Информационно – познавательный час «Рациональное питание человека»</p> <p>2. Творческий час «Строим пирамиду здорового питания»</p> <p>3. Познавательный час «Режим питания школьника»</p> <p>4. КВН «Овощи и фрукты = кладовая витаминов»</p>  | 4                |
| Ноябрь   | <p><b>2. Блок «Сделай свой выбор».</b></p> <p>1. Занимательный час «Полезные и вредные привычки»</p> <p>2. Профилактический час «Злой волшебник – табак».</p> <p>3. Профилактический час «Алкоголь и подростки»</p>  | 4                |

|                |   |          |
|----------------|---|----------|
|                | 4. Игровой час «Мы выбираем спорт».<br>Спортивный досуг.  |          |
| <b>Декабрь</b> | 1.Профилактический час «ВИВИ/ОСПИД и подростки.<br>2. Познавательный час «Наркотики и наркотические вещества»<br>3. Профилактический час «Лекарства, помощь и вред».<br>4. Игровой час «Зимние забавы».   | <b>4</b> |
| <b>Январь</b>  | 1.Профилактический час «Профилактика инфекционных заболеваний»<br>2. Профилактический час «Осторожно * гололед) Правила поведения на льду,<br>3.Профилактика травматизма.<br>4.Экскурсия в зимний парк «Зимнее очарование»)   | <b>4</b> |
| <b>Февраль</b> | <b>3.Блок «Половое созревание»</b><br>1. Информационно – познавательный час «Поговорим о нас» (половое созревание девочек)<br>2. Информационно * познавательный час «Поговорим откровенно» (половое созревание мальчиков))<br>3. Итоговое занятие «Итоговое воспитание мальчиков и девочек»<br>4. Игровой час «Шутки в сторону» | <b>4</b> |
| <b>Март</b>    | <b>4.Блок «Твори добро на всей земле»</b>   | <b>4</b> |

|               |   |          |
|---------------|---|----------|
|               | <p>1. Занимательный час «Доброта и милосердие»</p> <p>2. Занимательный час «О дружбе и друзьях»</p> <p>3. Практическая работа «Поделки своими руками»</p> <p>4. Игровой час «Вместе дружная семья».</p>   |          |
| <b>Апрель</b> | <p><b>5. Блок «Основы личной безопасности и профилактики травматизма»</b></p> <p>1. Воспитательский час «Бытовой и уличный травматизм»</p> <p>2. Профилактический час «Правила поведения у воды, в парке, в лесу»</p> <p>3. Практическая работа-тренинг «Катаемся на роликах, на велосипедах»</p> <p>4. Экскурсия в весенний парк «Весна идет, весне – дорогу!»</p> | <b>4</b> |
| <b>Май</b>    | <p><b>6. Блок «Сохранение психического здоровья»</b></p> <p>1. Познавательный час «Кризисные состояния у подростков»</p> <p>2. Игровой час «Шуточная игра-викторина»</p> <p>3. Мини – тренинг «Как победить стресс»</p> <p>4. Спортивный досуг «Самые, самые...»</p>  | <b>4</b> |