

**Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦППМСП Красносельского района)**

Принято

Педагогическим советом

Протокол от 29.08.25 № 1

Утверждаю

Директор И.С. Седунова

Приказ от 29.08.25 № 122-су



Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности
«Здоровье – это здорово»

Возраст обучающихся: 11 - 12 лет

Срок реализации: 2025-2026 учебный год

Объем: 2 часа

Разработчик: Логотская Елена Александровна,
педагог-психолог

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровье – это здорово» имеет социально-педагогическую (социально–гуманитарную) направленность.

Адресат программы

В 2025-2026 учебном году программа реализуется в группах учащихся 5-х классов образовательных организаций Красносельского района Санкт-Петербурга. Программа носит общеразвивающий характер и предназначена для использования в общеобразовательных организациях. С осторожностью следует применять программу в специальных учебно-воспитательных учреждениях.

Актуальность программы

В начале подросткового возраста дети переживают интенсивный физический и эмоциональный рост, что делает их более восприимчивыми к формированию устойчивых привычек. Введение программы, ориентированной на здоровье, именно в этот период помогает заложить основу для правильного образа жизни, что оказывает долгосрочное положительное влияние на их здоровье и благополучие. Современные дети часто сталкиваются с малоподвижным образом жизни и неправильными пищевыми привычками, что приводит к риску развития различных хронических заболеваний. Программа «Здоровье – это здорово» помогает компенсировать эти негативные тенденции, способствуя повышению физической активности и развитию навыков правильного питания.

Отличительной особенностью программы

Программа имеет комплексный характер, который заключается в возможности ее применения совместно с другими программами ЦППМСП Красносельского района и использования ее результатов другими специалистами для групповой или индивидуальной работы.

Нормативно-правовые основания программы

Нормативно-правовой базой дополнительной общеразвивающей программы «Здоровье – это здорово» являются следующие основные документы:

- статьи 67.1 Конституции Российской Федерации, согласно которой важнейшим приоритетом государственной политики Российской Федерации являются дети;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.12, ст.75);
- Указ Президента РФ от 07.05.2024 №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Стратегия комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Национальный проект «Молодежь и дети»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 31 мая 2021 г. №286;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 31 мая 2021 г. № 287;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении» от 2 апреля 2002 г. №13-51-28/13;
- Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Министром просвещения России 18 июня 2024 года №СК-13/07 вн;
- Концепция развития системы образования детей с особыми образовательными потребностями в Санкт-Петербурге, утвержденная председателем Комитета по образованию 22 июля 2024 года;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы», утвержденная Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16 января 2020 г. №105-р (в рамках реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-Р);
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. №1676-р (с изменениями на 12.03.2025) «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, за исключением дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительного этапа), реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.
- Санитарные правила и нормы СанПиН 2.1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – один учебный год. Программа рассчитана всего на 2 учебных часа.

Цель программы: Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи программы

1. Обучающие

1.1. Обучить учащихся основам здорового питания и влиянию различных продуктов на организм;

1.2. Показать учащимся значимость поддержания здоровья и хорошего самочувствия для эффективной жизнедеятельности.

2. Развивающие

2.1. Развить у учащихся навыки самоконтроля и самодисциплины в вопросах здоровья и физической активности;

2.2. Способствовать формированию критического мышления у учащихся при выборе продуктов питания и режима дня;

2.3. Сформировать у учащихся способность к самостоятельному планированию здорового образа жизни.

3. Воспитательные

3.1. Воспитать у учащихся осознанное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;

3.2. Сформировать у учащихся представление о принципах ответственного поведения в отношении своего здоровья;

3.3. Способствовать развитию позитивного отношения к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения программы

1. Личностные

1.1. У обучающихся сформировано осознанное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;

1.2. У обучающихся сформировано представление о принципах ответственного поведения в отношении своего здоровья;

1.3. Обучающиеся демонстрируют позитивное отношение к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

2. Метапредметные

2.1. Обучающиеся демонстрируют навыки самоконтроля и самодисциплины в вопросах здоровья и физической активности;

2.2. У обучающихся сформировано критического мышления относительно выбора продуктов питания и режима дня;

2.3. Обучающиеся демонстрируют способность к самостоятельному планированию здорового образа жизни.

3. Предметные

3.1. Обучающиеся имеют представление об основах здорового питания и влияния различных продуктов на организм;

3.2. У обучающихся сформированы представления о значимости поддержания здоровья и хорошего самочувствия для эффективной жизнедеятельности.

общеразвивающей программы

Язык реализации программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровье – это здорово» реализуется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации дополнительной общеразвивающей программы «Здоровье – это здорово» возможно использование дистанционных технологий для реализации программы.

Реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеразвивающих программ ЦППМСП Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт Петербурга.

Особенности организации образовательного процесса

Сферы ответственности, основные права и обязанности специалистов ЦППМСП Красносельского района и образовательной организации, на базе которой реализуется программа, определяются договором между ЦППМСП Красносельского района и образовательной организацией. Перед началом реализации программы рекомендуется беседа с классным руководителем и социальным педагогом, с целью выяснения особенностей уже сложившегося классного коллектива.

Условия набора в группы

В группы принимаются все желающие в соответствии с письменными заявлениями родителей (законных представителей) учащихся.

Условия формирования групп

Списочный состав групп формируется с учетом Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Количество детей в группе

Оптимальное количество участников в группе – 10-15 обучающихся одного класса.

Формы организации занятий

Занятия по программе проводятся в групповой форме. На занятиях используются элементы тренинга, также может использоваться работа в подгруппах.

Возможно использование содержания программы для индивидуальной коррекционно-развивающей работы с подростками, имеющими коммуникативные проблемы и проблемы в выстраивании взаимоотношений со сверстниками.

Формы проведения занятий

Программа реализуется с использованием следующих форм работы:

- Краткие информационные сообщения, направленные на ознакомление с основными понятиями, терминами и особенностями профилактики виктимного поведения;
- Беседы и дискуссии;
- Психогимнастика;
- Упражнения групповые и индивидуальные на размораживание чувств, активизацию внимания (разминки);
- Ролевое проигрывание различных ситуаций, возникающих в процессе общения и конфликтов;
- Получение обратной связи от группы, позволяющей контролировать и исправлять поведение, затрудняющее процесс межличностного взаимодействия.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, мини-лекция, демонстрация);
- *групповая*: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах для выполнения определенных задач;

Материально-техническое оснащение

Реализация программы осуществляется *в помещениях* в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Необходимые материалы и оборудование: доска, мел, либо флипчарт и маркеры, листы бумаги.

Кадровое обеспечение

Специалисты отдела центр психолого-педагогической помощи ЦППМСП Красносельского района.

Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы

«Здоровье – это здорово»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Что такое здоровье	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
2.	Как быть здоровым	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
Итого		2	1	1	

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы

«Здоровье – это здорово»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026 учебный год	По согласованию с образовательной организацией	По согласованию с образовательной организацией	2	2	По согласованию с образовательной организацией