****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа кружка «Дорога к доброму здоровью» разработана с соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и составлена на основе авторской программы М.М. Безруких, А.Г. Макеевой, Т.А. Филипповой «Все цвета, кроме чёрного» «Вентана- Граф» 2012г.,

**Направленность программы** социально – педагогическая

**Актуальность.** Каждый ребенок имеет право на уровень жизни, необходимый для нормального физического, умственного, духовного, нравственного и социального развития. Ситуация с потреблением алкоголя, наркотиков среди детей остается катастрофической. Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что в условиях трансформации современного общества возникает ряд проблем: детская преступность, алкоголизм и наркомания.

 Все это вызывает серьезную озабоченность и беспокойство школы, социальных учреждений. Вопросов много. Одно можно сказать, что оставленные без внимания дети, если ничего не изменить, составят угрозу для общества.

 **Отличительные особенности программы** «Все цвета, кроме черного» это комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту. Поэтому я решила скорректировать программу М.М. Безруких «Все цвета, кроме черного» по предупреждению детей вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков.

 Можно ли сочетать всю социально - педагогическую работу в течение одного года? Конечно, нет. Данная программа рассчитана на 4 года обучения. Педагог может расширить и дополнить программу исходя из своего опыта: специализации, интересов и навыков детей.

**Адресат программы.** Данный курс рассчитан на детей в возрасте 8 -11 лет.

**Объем освоения и сроки программы**. Программа реализуется в течение 4 лет и рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю. Тематическое планирование рассчитано на 1 час в неделю на протяжении учебного года, то есть 34 часа в год. Всего 136часов.

**Цель** программы — формирование позитивного мироощущения, выработка у детей навыков эффективной социальной адаптации, позволяющей находить удовольствие от жизни как таковой и в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

**Задачи:** формирование здоровьесберегающих установок;

 развитие коммуникативных навыков;

 формирование психологической устойчивости.

**Формы проведения занятий:** беседы, игры, конкурсы, викторины, чтение книг

**Календарный учебный график**

Объединение работает на протяжении всего учебного года с 1 сентября 2021 по 30 мая 2022 года ( 34 недели)

**Тематическое планирование кружка**

**I год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Наименование тем и разделов | всего часов | теория | практика |
| I | Уроки здоровья | 10 |  |  |
| 1. | Знакомство - презентация | 1 |  | 1 |
|  |  |  |  |  |
| 2. | Главный лепесток цветика семицветика | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| 3. | Как черные братья решили мир завоевать | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| 4. | Планета по имени я | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| 5. | Физкульт - ура | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 6. | Главная одежда человека | 2 | 1 | 1 |
|  |  |  |  |  |
| 7. | Полезно и вкусно | 2 | 1 | 1 |
| II | Учусь понимать себя | 22 |  |  |
| 1. | Твои новые друзья | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 2 | Как ты растешь | 2 |  | 2 |
| 3. | Что ты знаешь о себе | 2 |  | 2 |
| 4. | Твоё настроение | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 5. | Как ты познаешь мир | 3 | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 6. | Твои чувства | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 7. | Как изменяется твое настроение | 3 | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 8. | Твои поступки.Просмотр мультфильма | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 9. | Твои привычки | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 10. | Игра «твой день» | 2 |  | 2 |
| III | Волшебный экзамен | 2 |  |  |
| 1. | Игры, конкурсы | 2 |  | 2 |
|  | Всего:  | 34 | 7 | 27 |

**Тематическое планирование кружка**

**II год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Наименование тем и разделов | всего часов | теория | практика |
| I | Уроки здоровья | 10 |  |  |
| 1. | О жителях страны Здоровья | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| 2. | О злых чародеях Алкогоне и Никотине | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| 3. | Как работает наш организм | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| 4. | Физкульт-ура! | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 5. | Законы питания | 2 | 1 | 1 |
|  |  |  |  |  |
| 6. | Таинственный незнакомец | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| 7. | Золотые ключики к сердцам людей | 2 |  | 2 |
| II | Учусь понимать других | 20 |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  1. | Что изменилось за год | 2 |  | 2 |
| 2. | Как научиться разговаривать с людьми | 3 |  | 3 |
|  |  |  |  |  |
| 3. | Что такое интонация | 3 |  | 3 |
|  |  |  |  |  |
| 4. | Как научиться преодолевать трудности вместе | 3 |  | 3 |
|  |  |  |  |  |
| 5. | Как понять друг друга без слов | 3 |  | 3 |
|  |  |  |  |  |
| 6. | Для чего нужна улыбка | 3 |  | 3 |
|  |  |  |  |  |
| 7. | Умеешь ли ты дружить | 3 |  | 3 |
| III | Волшебный экзамен | 4 |  |  |
| 1. | Конкурс знатоков | 3 |  | 3 |
|  |  |  |  |  |
| 2. | Итоговое занятие | 1 |  | 1 |
|  | Всего:  | 34 | 5  | 29 |

**Тематическое планирование кружка**

**III год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем и разделов | всего часов | теория | практика |
| I | Уроки здоровья | 12 |  |  |
| 1. | Сделай правильный вывод ( о еде ) | 2 | 1 | 1 |
|  |  |  |  |  |
| 2. | Умей сказать «Нет!» | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| 3. | Дари сердечное тепло | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 4. | Прощай тетушка скука. | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 5. | Мы сильнее черных братьев | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 6. | Посеешь привычку - пожнешь характер | 1 |  | 1 |
|  |  |  |  |  |
| 7. | Моя семья | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 8. | Давай дружить | 1 |  | 1 |
| II | Учусь общаться | 20 |  |  |
| 1. | Что вы знаете друг о друге | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 2. | Твой класс | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 3. | Кто твой друг | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 4. | Как научиться жить дружно | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 5. | Как помириться после ссоры | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 6. | Какой у тебя характер | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 7. | Как воспитать свой характер | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 8. | Как сказать «нет» и отстоять свое мнение | 3 |  | 3 |
|  |  |  |  |  |
| 9. | Фантастическое путешествие | 3 |  | 3 |
| III | Волшебный экзамен | 2 |  |  |
| 1. | Конкурс знатоков | 1 |  | 1 |
| 2 | Игры | 1 |  | 1 |
|  |  Всего | 34 | 2 | 32 |

**Тематическое планирование кружка**

**IV года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Наименование тем и разделов | всего часов | теория | практика |
| I | Кто жить умеет по часам | 7 |  |  |
| 1. | Режим дня | 2 | 1 | 1 |
|  |  |  |  |  |
| 2. | Твоё настроение в течение недели | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| 3. | Чтение отрывка из повести Н.Носова «Витя Малеев в школе и дома» | 1 |  | 1 |
| 4. | Работоспособность | 1 |  | 1 |
|  |  |  |  |  |
| 5. | Нарисуй плакат, который поможет расстаться с вредной привычкой | 2 |  | 2 |
| II | Внимание: внимание! | 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1. | Распределённость внимания | 1 |  | 1 |
|  |  |  |  |  |
| 2. | Устойчивость внимания | 1 |  | 1 |
|  |  |  |  |  |
| 3. | Чтение отрывка из романа М.Твена | 1 |  | 1 |
| III | Секреты нашей памяти | 4 |  |  |
| 1. | Зрительная память | 2 | 1 | 1 |
|  |  |  |  |  |
| 2. | Механическая память | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| 3 | Образная память | 1 |  | 1 |
|  |  |  |  |  |
| IV. | Homo sapiens-человек разумный | 8 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1 | Логические задачи | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 2. | Мозаика из квадратов | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 3. | Работа с ребусами  | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 4. | Поделки из бумаги | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |
| V. | Какой ты человек | 8 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1. | Опиши свой характер | 3 |  | 3 |
|  |  |  |  |  |
| 2. | Чтение отрывка из романа Д.Дефо Робинзон Крузо | 3 |  | 3 |
| VI. | Что я знаю о себе - проект | 2 |  | 2 |
| VII | Волшебный экзамен | 2 |  |  |
| 1. | Конкурс знатоков | 1 |  | 1 |
|  |  |  |  |  |
| 2. | Игры | 1 |  | 1 |
|  |  Всего:  | 34  |  4  | 30 |

 **Содержание программы**

**2 класс**

**Тема 1.** Уроки здоровья. ( 10 часов). Знакомство – презентация. Главный лепесток цветика семицветика. Как черные братья решили мир завоевать. Планета по имени я. Главная одежда человека. Полезно и вкусно.

 **Тема 2.** Учусь понимать себя ( 22 часа) Твои новые друзья. Как ты растешь. Что ты знаешь о себе. Твоё настроение. Как ты познаешь мир. Твои чувства. Как изменяется твое настроение.

Твои поступки. Твои привычки.

 **Тема 3.** Волшебный экзамен (2 часа) Игры, конкурсы

 Учебный план и программа первого года обучения предусматривает знакомство детей со своим телом, азбукой здоровья - сообщения им о еде, витаминах, одежде, о себе. Деятельность направлена на укрепление здоровья и профилактика его нарушения. Практические занятия «Учусь понимать себя» помогут детям узнать себя, понять свои чувства, настроение, научаться рассказывать о себе другим.

Дети должны почувствовать, что не нужно стесняться своих чувств, но необходимо управлять ими.

**3 класс**

**Тема 1.** Уроки здоровья (10 часов) О жителях страны Здоровья. О злых чародеях Алкогоне и Никотине. Как работает наш организм. Законы питания. Таинственный незнакомец. Золотые ключики к сердцам людей

**Тема 2.** Учусь понимать других (20 часов) Как научиться разговаривать с людьми. Что такое интонация. Как научиться преодолевать трудности вместе. Как понять друг друга без слов. Для чего нужна улыбка. Умеешь ли ты дружить.

**Тема 3.** Волшебный экзамен (4 часа) Конкурс знатоков.

 Учебный план и программа второго года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, расширение знаний полученных раннее, совершенствование знаний и умений необходимых каждому человеку. Практические занятия «Учусь понимать других» направлены на развитие у детей интереса и уважения к чувствам, поступкам, эмоциям других людей. Важно, чтобы дети умели не только позитивно относиться к себе, но и строить конструктивные отношения со сверстниками и взрослыми.

**4 класс**

**Тема 1.** Уроки здоровья (12 часов) Сделай правильный вывод ( о еде ). Умей сказать «Нет!» Дари сердечное тепло. Прощай тетушка скука. Мы сильнее черных братьев. Посеешь привычку - пожнешь характер. Моя семья. Давай дружить.

**Тема 2.** Учусь общаться (20 часов) Что вы знаете друг о друге. Твой класс. Твой класс. Кто твой друг. Как научиться жить дружно. Как помириться после ссоры. Какой у тебя характер. Как воспитать свой характер. Как сказать «нет» и отстоять свое мнение.

**Тема 3.** Волшебный экзамен (2 часа) Конкурс знатоков. Игры.

 Учебный план и программа третьего года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование навыков и умений полученных на занятиях первого и второго года. Практические занятия «Учусь общаться» направлены на формирование навыков общения, а также способности оценивать свое поведение, самостоятельно принимать решения и формирование способности противостоять негативным влияниям внешней среды.

**5 класс**

**Тема 1.** Кто жить умеет по часам (7 часов) Режим дня. Твоё настроение в течение недели. Работоспособность.

**Тема 2.** Внимание: внимание! (3 часа) Распределённость внимания. Устойчивость внимания.

**Тема 3.** Секреты нашей памяти (4 часа) Зрительная память. Механическая память. Образная память.

**Тема 4.** Homo sapiens-человек разумный (8 часов) Логические задачи. Мозаика из квадратов Работа с ребусами. Поделки из бумаги.

**Тема 5.** Какой ты человек (8 часов) Опиши свой характер.

**Тема 6.** Что я знаю о себе – проект. ( 8 часов) Проект.

**Тема 7.** Волшебный экзамен (2 часа) Конкурс знатоков. Игры.

 Учебный план и программа четвёртого года обучения охватывает основные сферы социализации ребёнка, наиболее актуальные, значимые для них ситуации развития.

 ***Планируемые результаты реализации программы***

**Личностные результаты:**

• понимать чувства, настроение;

• оценивать свои привычки, поступки;

 • замечать недостатки и исправлять их;

• распределять свои силы и время;

 • быть сдержанными;

• развивать способности;

 • добиваться поставленной цели;

• понимать других;

• общаться со сверстниками и взрослыми;

• защищать свои интересы;

 • находить настоящих друзей быть чуткими и отзывчивыми.

**Метапредметные результаты:**

 • культурно - познавательная, коммуникативная компетентности;

 • приобретение опыта в преодолении возникших трудностей;

 • расширение кругозора, сферы актуальных интересов и способностей;

 • заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;

 • оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия;

 • дети научаться управлять своим поведением в различных ситуациях, избегать конфликтов с окружающими;

**Условия реализации программы**

После каждого года обучения планируется инсценирование сказок, праздников, конкурсов – знатоков.

Используются методы обучения:

- игровой

- словесные: рассказ, объяснение. Беседа

- демонстративный

- импровизации: эмоционально- образная ситуация, импровизация на настроение

**Формы аттестации**

Выступления на празднике в детском саду с инсценированной сказкой ( декабрь), конкурс-знатоков для начальных классов ( май)

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Грамоты, фото на память, журнал посещаемости

**Формы предъявления и демонстрации образовательных ресурсов**

Размещение на сайте школы фото, видео

**Методические материалы:**

**Методы обучения (**словесный, наглядно-практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный, игровой , дискуссионный) и воспитания ( убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация).

**Формы организации** образовательного процесса: индивидуальная, групповая.

Категории детей: обучающиеся, обучающиеся с ОВЗ.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, конкурс, праздник, практическое занятие.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения. Технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проблемного обучения, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

**Информационное обеспечение**

**В учебно-методический комплект входят:**

 Комплект состоит из методического пособия для учителей, брошюры для родителей, Безруких М.М. Учусь понимать себя: 2 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2012.

* Безруких М.М. Учусь понимать других: 3 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2012.
* Безруких М.М. Учусь общаться: 4 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2012
* Макеева А.Г.Все цвета, кроме черного: Семейная профилактика наркотизма:Книга для родителей / Под ред.М.М.Безруких*. –* М.: Просвещение, 2005.