

Государственное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования Ярославской области
«Центр детей и юношества»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОАУ ДО ЯО
«Центр детей и юношества»

Е.А. Дубовик

Приказ № 25 от 1.09 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Здоровый образ жизни»

Направленность программы: естественнонаучная

Уровень освоения программы: стартовый

Возраст учащихся 7-14 лет

Срок реализации: 16 часов

Автор-составитель:

Теплова Яна Александровна,

педагог дополнительного образования

Ярославль
2020

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	2
2. Учебно-тематический план.....	3
3. Учебно календарный график	4
3. Содержание образовательной программы.....	5
4. Обеспечение программы.....	5
4.1. Методическое обеспечение.....	5
4.2. Материально-техническое обеспечение.....	6
5. Мониторинг образовательных результатов.....	7
6. Список литературы	8

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье человека – тема для разговора всех времён и народов, а в двадцать первом веке она становится первостепенной. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд, а ребёнок и подавно. Последние десятилетия характеризовались тенденцией к ухудшению показателей состояния здоровья подрастающего поколения. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Не секрет, что здоровье детей за годы обучения в школе ухудшается в 5 – 6 раз, поэтому забота о здоровье подрастающего поколения требует особого внимания. Значимость образования состоит в том, чтобы помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью, научить их выбирать здоровый образ жизни. «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, заменить их нельзя ничем», – считал Н.М. Амосов. С этим утверждением нельзя не согласиться. Опыт показывает, что развитием своего здоровья, совершенствованием физических возможностей организма, человек занимается с удовольствием. Разумеется, необходимо помочь найти каждому обучающемуся свой путь к здоровью.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании»{8}, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей{3}, Указом Президента РФ «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»{10}, и др.

Актуальность программы. Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ. Несомненно, родители стараются научить ребенка элементарным навыкам гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Данная программа позволяет применить полученные знания в условиях загородного оздоровительного лагеря.

Направленность программы. По виду деятельности программа имеет естественно-научную направленность.

Особенности и новизна программы.

Отличие программы от содержания школьного курса по окружающему миру – актуализация знаний в области анатомии, физиологии, гигиены человека. Автором проанализирована программа «Планета Знаний» и было выявлено, что не предполагаются темы на профилактику детского травматизма, болезней, а также закрепление правил ЗОЖ.

Новизна данной программы заключается с одной стороны, в использовании деятельностного подхода с применением интерактивных форм обучения: групповой работы, игр и проблемных ситуаций. На каждом занятии используются оздоровительные физкультминутки, что позволяет детям приобрести навыки саморегуляции. С другой стороны, программой предусмотрено использование проектной деятельности, благодаря которой учащиеся могут проявить свой интеллектуальный и творческий потенциал. Все это способствует приобретению важных навыков: конструктивного общения со сверстниками, формированию навыков саморегуляции, рефлексии, развитию творческого мышления.

Программа адресована детям 7-14 лет и реализуется с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей. Продолжительность программы 16 часов: 2 раза в неделю по 2 академических часа. Оптимальное количество детей в учебной группе ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества, занимающей на базе ЗОК «Березка»: 20 человек.

Цель программы: Способствовать формированию у учащихся представления о здоровом образе жизни посредством творческой, игровой деятельности.

Задачи:

- Расширять и актуализировать знания из различных областей науки о человеке: анатомии, физиологии, гигиене;
- Развивать мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- Способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности.

Предполагаемые результаты

По окончании программы обучающиеся

Будут знать:

- Основные правила оказания первой помощи при небольших повреждениях кожи (ушибы, порезы, ожоги);
- Понятия «эмоции», «настроение», виды эмоций;
- Основные правила безопасного поведения в железнодорожном транспорте;

Будут уметь:

- Оказывать первую помощь при небольших повреждениях кожи;
- Выражать основные виды эмоций с помощью мимики и жестов;
- Выполнять основные правила безопасного поведения в железнодорожном транспорте.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

кроссворды, ребусы, лэпБук, наблюдение, устный опрос, выставки рисунков.

2. Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Путешествие в страну Здоровье	2	1	1	Кроссворд «Здоровому всё здорово»
2	Правила здорового образа жизни	2	1	1	Знакомство с ЛэпБуком
3	Хорошие отношения – основа положительных эмоций	2	1	1	Упражнения для поднятия настроения
4	Роль общения в жизни человека	2	1	1	Игры на сплочение
5	Быть не может красоты без мыла, щетки и воды	2	1	1	Изготовление ЛэпБука «Моя гигиена»
6	Если кожа повреждена.	2	1	1	Ребусы
7	Виды общественного транспорта	2	1	1	Практическая работа по изготовлению транспортных средств из подручных материалов.
8	Памятка велосипедиста	2	1	1	Изготовление ЛэпБука «Я велосипедист»
	ИТОГО	16	8	8	

3. Учебно-календарный график

№ п\п	месяц	дата	время проведения занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1				2	Путешествие в страну Здоровье		Кроссворд «Здоровому всё здорово»
2				2	Правила здорового образа жизни		Знакомство с ЛэпБуком
3				2	Хорошие отношения – основа положительных эмоций		Упражнения для поднятия настроения
4				2	Роль общения в жизни человека		Игры на сплочение
5				2	Быть не может красоты без мыла, щетки и воды		Изготовление ЛэпБука «Моя гигиена»
6				2	Если кожа повреждена.		Ребусы
7				2	Виды общественного транспорта		Практическая работа по изготовлению транспортных средств из подручных материалов.
8				2	Памятка велосипедиста		Изготовление ЛэпБука «Я велосипедист»
	Итого			16			

4. Содержание программы

1. Тема: «Путешествие в страну Здоровье».

Теория: Понятие «Здоровье». Особенности здоровья как ценности. Забота о здоровье.

Практика: Практическая работа по группам: составление коллажа «Здоровье – это.....».

2. Темы: «Правила здорового образа жизни».

Теория: Основные правила здорового образа жизни. Разнообразие вредных и полезных привычек.

Практика: Практическая работа «Знакомство с техникой изготовления ЛэпБука (здоровые советы на каждый день)»

3. Тема: «Хорошие отношения – основа положительных эмоций».

Теория: Основные правила общения.

Практика: Практическая работа «Я учусь общаться правильно».

4. Тема: «Роль общения в жизни человека».

Теория: Приёмы общения.

Практика: Практическая работа «Игра в парах на сплочение».

5. Тема: «Быть не может красоты без мыла, щетки и воды».

Теория: Необходимость выполнять гигиенические процедуры.

Практика: Викторина «Гигиена».

6. Тема: «Если кожа повреждена»

Теория: Первая помощь при ушибах, порезах, ссадинах.

Практика: Практическая работа «Как правильно оказать первую скорую помощь при ушибах, порезах, ссадинах».

7. Тема: «Виды общественного транспорта».

Теория: Виды транспортных средств и их предназначение

Практика: Практическая работа «Изготовление транспортных средств из подручных материалов».

8. Тема: «Памятка велосипедиста».

Теория: Устройство велосипеда. Правила управления велосипедом.

Практика: Составление ЛэпБука: «Я велосипедист».

5. Обеспечение программы

5.1. Методическое обеспечение

В образовательном процессе используются методы и приёмы:

- практические – учебно-производительный труд, упражнение, моделирование;
- наглядные – иллюстрации, демонстрация натуральных объектов, изобразительных пособий;
- вербальные – инструктаж, объяснения;
- работа с информационным материалом – изучение, зарисовки, фотографирование, схематизация;
- игровые - игры дидактические, развивающие, познавательные и подвижные.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Наряду с теоретическим материалом учащимся предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения. Беседы включают вопросы гигиены, вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

5.2. Материально-техническое обеспечение

№	Название раздела	Техническое обеспечение
1.	Путешествие в страну Здоровье	Медиапроектор, ноутбук, дидактические карточки, листы А4, фломастеры, цветные карандаши.
2.	Правила здорового образа жизни	Для практической работы по составлению: листы А4, ручки, фломастеры, карандаши медиапроектор, ноутбук, экран.
3.	Хорошие отношения – основа положительных эмоций	Медиапроектор, ноутбук, экран, ручки, фломастеры, карандаши
4.	Роль общения в жизни человека	Для практической работы по составлению: листы А4, ручки, фломастеры, карандаши
5.	Быть не может красоты без мыла, щетки и воды	Для практической работы по разработке правил здорового образа жизни: ватман А1, маркеры, фломастеры
6.	Если кожа повреждена.	Для практической работы по составлению советов на каждый день: листы А4, подготовленные картинки с разными привычками, клей-карандаш, фломастеры
7.	Виды общественного транспорта	Медиапроектор, ноутбук, экран.

8.	Памятка велосипедиста	Для практической работы по составлению советов на каждый день: листы А4, подготовленные картинки с разными привычками, клей-карандаш, фломастеры
----	-----------------------	--

5.3.Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогическими работниками отдела экологического образования ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», обладающими профессиональными знаниями и компетенциями.

6. Мониторинг образовательных результатов

Для отслеживания и контроля за усвоением знаний, умений, навыков используются тест, беседа, контрольное упражнение, игры.

Мониторинг образовательных результатов, проводимый в начале и в завершении срока реализации программы, представлен в таблице:

Оцениваемые параметры (показатели)	Критерии (признаки оценки)	Результат мониторинга (степень выраженности оцениваемого качества)	Форма оценки
Расширение и актуализация знаний из различных областей науки о человеке: анатомии, физиологии, гигиене	Соответствие знаний программным требованиям; осмысленность и правильность использования терминов	Низкий: не знание специальных терминов и не использование их в речи Средний: термины знает, но всегда правильно их применяет Высокий: владеет терминами из разных областей науки о человеке, понимает их смысл, правильно употребляет	наблюдение, опросники, тесты, беседа
Развитие мотивации к ведению здорового образа жизни	Проявление желания вести здоровый образ жизни, выполнение правил личной гигиены	Низкий: плохо знает правила и не соблюдает личную гигиену Средний: знает правила личной гигиены, но не всегда их соблюдает Высокий: хорошо знает составляющие здоровья, соблюдает правила личной гигиены	наблюдение, опросники упражнения
Развитие межличностных отношений, контактности, доброжелательности	Уровень общения, способность к ответственности, проявление доброжелательности	Низкий: избирательность в общении, не всегда доброжелателен Средний: в общении не проявляет инициативу, но не агрессивен Высокий: легко идёт на контакт, доброжелателен, умеет общаться со взрослыми и сверстниками	наблюдение, игры

7. Список литературы.

Нормативно – правовые документы системы

дополнительного образования:

1. Конвенция о правах ребенка от 20 ноября 1989 г.
2. Федеральный государственный стандарт начального общего образования от 6.10.2009. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» Электронный ресурс URL: <https://base.garant.ru/> (дата обращения 29.05.2019)
3. СанПиН "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" от 04.07.2014 №41 Электронный ресурс URL: <http://docs.cntd.ru/document/> (дата обращения 29.05.2019)
4. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы от 29.12.2014 №2765 Электронный ресурс URL: <http://static.government.ru/> (дата обращения 29.05.2019)
5. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 №1726 Электронный ресурс URL: <http://static.government.ru/> (дата обращения 29.05.2019)
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным и общеобразовательным программам» Электронный ресурс URL: <https://www.garant.ru> (дата обращения 29.05.2019)
7. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Электронный ресурс. URL: <http://www.rg.ru/> (дата обращения: 12.10.2015)

Литература для педагога

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений. [Текст]/ В.И.Дубровский. Гуманитарный издательский центр Владос, 2001. – 608 с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст]/ Ю.И.Евсеев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.
3. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов [Текст] / М.Н.Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 160 с.
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. [Текст]/Е.С.Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
5. Маюров А.Н., Маюров Я. А. Азбука счастливой жизни: Учебное пособие для ученика, учителя и родителей, 1 класс [Текст] / А.Н. Маюров, Я.А. Маюров. – Ярославль, Рыбинск: ОАО «Рыбинский дом печати», 2007 .
6. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Учебник для вузов физической культуры [Текст] / Ю.В.Менхен. Ростов н /Д: Феникс, 2002. – 384 с.
7. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике: Учебно-методическое пособие [Текст] / Е.Г. Попова. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 72 с
8. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: Учебное пособие. / [Текст] / Л.Д. Назаренко. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.

Литература для учащихся

1. Антонова, Л.В. Фитнес и ваше здоровье [Текст] / Л.В. Антонова.- М: Вече, (Медицина и здоровье) 2008.-64с.
2. Запорожченко, В.Г. Образ жизни и вредные привычки [Текст] / В.Г. Запорожченко.- М, (Научно-популярная медицинская литература) 1985.- 32 с.
3. Чайковский, А. М., Шенкман С. Б. [Текст] / Искусство быть здоровым. Ч.1.- 2-е изд., перераб.- М: Физкультура и спорт, 1987.- 80 с.
4. Куценко, Г.И. Книга о здоровом жизни [Текст] / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков.- М: Профиздат, 1987.- 256 с.
5. Латохина Л.И. Как быть здоровым душой и телом [Текст] /Дошкольное воспитание. - 2009. - № 10.
6. Моль, Х. Семь программ здоровья.- 2-е изд. / Х.Моль, пер. с нем. С.Б.Шенкмана.- М: Физкультура и здоровье, 1996.- 152 с.
7. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить свое здоровье: психологические установки и упражнения /[Текст] Н.Ю. Синягина, И.В.Кузнецова.- М: Новый учебник, 2003.- 145 с.
8. Трушкина, Л.Ю. Гигиена и экология человека / Л.Ю. Трушкина, А.Г. Трушкин, Л.М.Демьянова.- Ростов н/Дону: Феникс, 2003.- 448 с.- (Учебники, учебные пособия).

