

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Новобирюсинская средняя общеобразовательная школа**

| | |
|---|--|
| <p>«Рассмотрено» Заместитель директора по УВР _____ В.В. Потапенко Протокол № 1 от 30.08.2023г.</p> | <p>«Утверждаю» И. о. директора _____ Л.М. Гертель Приказ № 3 от 22.09.2023г.</p> |
|---|--|



Дополнительная общеразвивающая программа

«Азбука здоровья»

на 2023- 2025 учебный год

Адресат программы:

Обучающиеся 7-10 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень: базовый

Разработчик программы:

Никитин А.А.педагог

дополнительного образования

Реализуется с 2023 года

рп. Новобирюсинский, 2023 год

Содержание

Пояснительная записка

| | |
|--|---|
| Актуальность, педагогическая целесообразность..... | 3 |
| Отличительные особенности программы..... | 3 |
| Адресат программы..... | 3 |
| Срок освоения, форма обучения, режим занятий..... | 3 |
| Цель программы..... | 3 |
| Задачи программы..... | 4 |

Основные характеристики программы

| | |
|----------------------|---|
| Объем программы..... | 4 |
| Содержание программы | |
| 1 год..... | 4 |
| 2 год..... | 7 |

| | |
|------------------------------|---|
| Планируемые результаты | 8 |
|------------------------------|---|

Организационно-педагогические условия

Учебный план

| | |
|------------|---|
| 1 год..... | 4 |
| 2 год..... | 6 |

Календарный учебный график

| | |
|------------|---|
| 1 год..... | 4 |
| 2 год..... | 6 |

| | |
|--------------------------|---|
| Оценочные материалы..... | 8 |
|--------------------------|---|

| | |
|-----------------------------|---|
| Методические материалы..... | 9 |
|-----------------------------|---|

| | |
|-----------------------------------|---|
| Условия реализации программы..... | 9 |
|-----------------------------------|---|

| | |
|---|----|
| Список использованных источников информации | 10 |
|---|----|

Пояснительная записка

Рабочая программа «Азбука здоровья» составлена на основе следующих документов:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373;
- Закона РФ «Об образовании» (в ред. Федеральных законов от 13.01.1996 №12-ФЗ, от 16.11.1997 №144 –ФЗ от 13.02.2002 №20-ФЗ и т.д.) статья 12 п.1 статья 26 п.1,2;
- авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. " Новые 136 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. – (Мастерская учителя);
- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 №189);
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и программы формирования УУД.

Актуальность программы :

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Отличительные особенности:

- имеет практическую направленность, которую определяет специфика содержания и возрастные особенности детей;
- в большинстве случаев проекты имеют краткосрочный характер, что обусловлено психологическими особенностями младших школьников;
- в наличии системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни, которая позволяет сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

Адресат программы: обучающиеся 7 – 10 лет. Формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе по одновозрастному принципу, без предварительного отбора.

Форма обучения - очная, в случае необходимости, дистанционная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Цель программы :

- Формирование у детей желания быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Задачи:

- формировать представления о правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств,
- расширять кругозор школьников в области физической культуры;
- формировать у детей навыки гигиены и безопасности жизни;
- научить рационально организовывать режим дня, учёбы и отдыха; двигательной активности;
- познакомить с правилами поведения в обществе;
- развивать навыки культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать навыки безопасного и гигиенически правильного поведения, умение управлять своим психическим здоровьем;
- укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной и гигиенической культуры;
- развивать детскую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей;
- воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья;
- прививать любовь к окружающему миру природы и социальному окружению.

Объём программы: 68 часа

1 год обучения – 34 часа

2 год обучения – 34 часа

Учебный план, первый год обучения

| № | Тема раздела | Кол-во часов | | | Педагогический контроль |
|----|------------------------------------|--------------|--------|----------|-------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Мир вокруг меня и я в нём | 11 | 8 | 3 | Тест |
| 2. | Правильно питание - залог здоровья | 7 | 6 | 1 | Тест |
| 3. | Уроки Мойдодыра | 5 | 5 | 0 | |
| 4. | Охрана жизни человека | 9 | 6 | 3 | Тест |
| 5. | Подводя итоги | 2 | 1 | 1 | Тест |
| | Итого: | 34 | 26 | 8 | |

Содержание программы

Первый год обучения, 34 часа:

- Мир вокруг меня и я в нём – 11 часов;
- Правильно питание - залог здоровья – 7 часов;
- Уроки Мойдодыра -5 часов;
- Охрана жизни человека – 9 часов;
- Подводя итоги – 2 часа.

Календарный учебный график, первый год обучения

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | Дата проведения |
|--|--|------------------|----------|-----------------|
| | | теория | практика | |
| Мир вокруг меня и я в нём | | | | |
| 1 | Азбука здоровья | 1 | | |
| 2 | Что такое здоровье и от чего оно зависит? | 1 | | |
| 3 | Я – неповторимый человек. | 1 | | |
| 4 | Режим дня. | 1 | | |
| 5 | Как настроение? Чувства. | 1 | | |
| 6 | Как сохранить глаза здоровыми? Здоровый сон. | 1 | | |
| 7 | Работа над осанкой | | 1 | |
| 8 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Активный отдых. | | 1 | |
| 9 | Вредные привычки. | 1 | | |
| 10 | Как закаляться. Обтирание, обливание. | 1 | | |
| 11 | Физкультура, спорт, здоровье. | | 1 | |
| Правильное питание – залог здоровья | | | | |
| 12 | Зачем человек ест? Удивительные превращения пирожка | 1 | | |
| 13 | Какая пища полезней? Занятия на свежем воздухе. Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное – несъедобное». | 1 | | |
| 14 | Моя любимая еда. | 1 | | |
| 15 | Витамины – наши лучшие друзья! | 1 | | |
| 16 | Пейте дети молоко, будете здоровы. Польза кисломолочных продуктов. | 1 | | |
| 17 | Город сладкоежек. | 1 | | |

| | | | | |
|------------------------------|--|---|----|--|
| 18 | Викторина «Продукты на моемстоле». | | 1 | |
| Уроки Мойдодыра | | | | |
| 19 | В гостях у Мойдодыра. | 1 | | |
| 20 | Что такое гигиена?Посылка от Мойдодыра (предметы личной гигиены). | 1 | | |
| 21 | «Помощники Мойдодыра» (мини- проект). | 1 | | |
| 22 | Грязные руки – причина болезней. | 1 | | |
| 23 | Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками. | 1 | | |
| Охрана жизни человека | | | | |
| 24 | Почему мы болеем? Безопасность при любой погоде. | 1 | | |
| 25 | Ребятам о пожарнойбезопасности. Спички – это неигрушка. | 1 | | |
| 26 | Нужные и ненужныетебе лекарства Домашняя аптечка. | 1 | | |
| 27 | Какие опасноститаит вода. | 1 | | |
| 28 | Чем опасен электрический ток.Невидимка- газ | 1 | | |
| 29 | Что делать, если пристаёт незнакомый человек.Экстренные номера. | 1 | | |
| 30 | Мы на улицах города». Спортивно- игровое мероприятие по ПДД. | | 1 | |
| 31 | Мы идем в поход | | 2 | |
| Подводя итоги | | | | |
| 33 | Мини – проект «Путешествие в страну Здоровья и безопасности». | | 1 | |
| 34 | Учитесь быть здоровыми!» | 1 | | |
| | Итого: | | 34 | |

Учебный план, второй год обучения

| | | | |
|-------|-----------------------|--------------|--|
| № п/п | Наименование разделов | Кол-во часов | |
|-------|-----------------------|--------------|--|

| | | всего | теория | практика | Педагогический контроль |
|---|----------------------|-------|--------|----------|-----------------------------|
| 1 | Гигиена | 13 | 10 | 3 | тест |
| 2 | Режим дня | 8 | 4 | 4 | зачет |
| 3 | Здоровый образ жизни | 4 | 1 | 3 | сдача спортивных нормативов |
| 4 | Подвижные игры. | 6 | | 6 | соревнования |
| 5 | Доктора природы. | 3 | 1 | 2 | тест |
| | Итого: | 34 | 16 | 18 | |

Содержание программы

Второй год обучения, 34 часа

- Гигиена - 13 часов;
- Режим дня - 8 часа;
- Здоровый образ жизни - 4 часа;
- Подвижные игры - 6 часов.
- Доктора природы - 3 часа.

Календарный учебный график, второй год обучения

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | Дата проведения |
|-------|---|------------------|----------|-----------------|
| | | теория | практика | |
| 1 | Советы доктора Воды. | 1 | | |
| 2 | Друзья Вода и мыло | 1 | | |
| 3 | Глаза – главные помощники человека. | 1 | | |
| 4 | Подвижные игры | 1 | | |
| 5 | Чтобы уши слышали. | 1 | | |
| 6 | Почему болят зубы. | 1 | | |
| 7 | Чтобы зубы были здоровыми. | 1 | | |
| 8 | Как сохранить улыбку красивой? | 1 | | |
| 9 | «Рабочие инструменты» человека. | 1 | | |
| 10 | Подвижные игры. | | 2 | |
| 11 | Зачем человеку кожа. | 1 | | |
| 12 | Надёжная защита организма. | 1 | | |
| 13 | Если кожа повреждена. | | 1 | |
| 14 | Подвижные игры. | | 1 | |
| 15 | Питание – необходимое условие для жизни человека. | 1 | | |
| 16 | Здоровая пища для всей семьи. | 1 | | |
| 17 | Сон – лучшее лекарство | 1 | | |
| 18 | Как настроение? | 1 | | |
| 19 | Я пришёл из школы. | 1 | | |
| 20 | Подвижные игры по выбору детей. | | 1 | |
| 21 | Я – ученик. | | 1 | |
| 22 | | | 1 | |
| 23 | Вредные привычки. | | 1 | |
| 24 | | | 1 | |
| 25 | Подвижные игры. | | 1 | |

| | | | | |
|-------|--|---|---|--|
| 26 | Скелет – наша опора. | | 1 | |
| 27 | Осанка – стройная спина! | | 1 | |
| 28 | Если хочешь быть здоров. | 1 | | |
| 29 | Правила безопасности на воде. | 1 | | |
| 30 | Подвижные игры. | 1 | | |
| 31 | Весёлые старты. | 1 | 1 | |
| 32-33 | Обобщающие занятия «Доктора здоровья». | 3 | 2 | |
| | Итого: | | | |

Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

- правила заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- формы взаимодействия с окружающим миром.

Обучающиеся будут уметь:

- относится правильно к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Оценочные материалы

Эффективность реализации программы отслеживается посредством следующих диагностических процедур и мероприятий:

- проект, который может выполняться индивидуально и группой учащихся.
- отчёт о работе, который может быть представлен рефератом, буклетом, стенгазетой, альбомом и др.
- оформление коллажа, выполнение творческих работ.
- наблюдения, тестирование, анкетирование, опрос. По их результатам составляется индивидуально - групповая карта освоения программы «Азбука здоровья».

Формы подведения итогов обучения:

- зачетные занятия;
- итоговые занятия
- тестирование
- участие в соревнованиях разного уровня (районные, региональные).

Результаты освоения программы в течении учебного года оцениваются по двум критериям. Это теоретические знания и практические умения.

Оценка качества реализации программы «мини-футбол» включает в себя текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Текущий контроль проводится по завершению изучения раздела.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных практических занятий-зачетов, соревнований.

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются на основании рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности учреждения. При прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями. Результаты аттестации фиксируются в протоколе, утвержденном локальным актом.

Материально-техническая база

- Аудио и видео техника
- Музыкальная аппаратура
- Спортивный инвентарь

Методические материалы

Формы обучения и виды занятий: на занятиях преобладает практический вид деятельности. Соотношение теоретического и практического материала составляет 1:4.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, репродуктивный, игровой.

Структура учебного занятия предполагает следующие этапы:

- подготовительный этап: разминка, движения по диагонали.
- основной этап (в зависимости от типа занятия): изучение нового материала или закрепление ранее пройденного;
- заключительный этап: подведение итогов занятия, рефлексия.

Реализация данной программы базируется на следующие принципах:

- *принцип дидактики* (построение учебного процесса от простого к сложному, от частного к общему).
- *принцип актуальности* (предлагает максимальную приближенность содержания программы к современным условиям деятельности детского объединения).
- *принцип системности* (подразумевает систематическое проведение занятий).
- *принцип творческой мотивации* - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале или классе с достаточным освещением.

Специальный инвентарь и оборудование:

Кадровое обеспечение

Обучение по программе осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее спортивной направленности, профессиональные знания и умения педагога отвечают квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

Список литературы

- 1 Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
- 2 Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
- 3 Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
- 4 Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
- 5 Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.
- 6 Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
- 7 Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
- 8 Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
- 9 Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
- 10 Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
- 11 Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
- 12 Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994.
- 13 Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989.
- 14 Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
- 15 Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
- 16 Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
- 17 Тришак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003.
- 18 Хухлаева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. М., 1998.
- 19 Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

