

Министерство социальной политики Нижегородской области
Государственное бюджетное учреждение
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних
Лысковского муниципального округа»



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа

«Азбука здоровья»

Возраст обучающихся от 7 лет
Срок реализации программы 4 месяца

Автор—составитель:
Кириллова Елена Евгеньевна,
социальный педагог 1 категории

г. Лысково
2022 г.

І Пояснительная записка

Нормативно – правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года N 1726-р;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
4. Письмо Минобрнауки РФ от 22 февраля 1999 г. N 220/11-12 «О недопустимости перегрузок обучающихся начальной школы»;
5. Письмо Минобрнауки России от 28.04.2017 N ВК-1232/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей");
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Актуальность

Как показывает статистика, около 90% детей имеют те или иные хронические заболевания или неблагоприятный фон. Для обучающихся характерны низкая степень социальной нормативности, искаженность мотивов поведения, неадекватный возрасту уровень знаний. Призывом в нашей работе служат слова великого соотечественника врача Н.И. Пирогова: "Вспомни, что мы живем на земле не для себя только. Вспомни, что перед нами разыгрывается великая драма, следствия которой отзовутся, может быть, через целые столетия. Грешно, сложив руки, быть только праздным зрителем, кому Бог дал хоть какую-нибудь возможность участвовать в ней". Поэтому необходимо вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни. С этой целью и была создана программа «Азбука здоровья».

Педагогическая целесообразность - программа содержит информационный материал, который может заставить ребят задуматься о своем здоровье, выступить основой принятия решений об отношении к формированию здорового образа жизни.

Статус программы: модифицированная.

Образовательная область: ОБЖ.

Новизна программы заключается в нескольких аспектах:

Во-первых, акцент сделан не просто на средства и способы ведения ЗОЖ, но и на культуру здорового и безопасного образа жизни.

Во-вторых, новизной является вовлечение обучающихся в решение ситуативных задач, что способствует творческому развитию личности и приобретению социальных, коммуникативных, мыслительных, умений и навыков.

Рассматривая возможные решения задач, дети обращаются к знаниям из личного опыта и учебных предметов: «окружающий мир», «физическая культура», «основы безопасности жизнедеятельности». Таким образом, осуществляются тесные межпредметные связи.

В-третьих, в настоящее время произошло обновление методического обеспечения образовательного процесса в связи с широким внедрением информационных технологий, таких как: мультимедийные презентации, использование аудио- и видеоматериала, материалов сети Интернет.

Концептуальные основы программы

Программа «Азбука здоровья» является общеразвивающей программой.

Концептуальными основами программы формирования здорового образа жизни стали следующие идеи: получение детьми практических знаний, умений и навыков формирования здорового образа жизни, повышение мотивации сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей, организации системы просветительской работы о здоровом образе жизни не только с детьми, но и их родителями.

Девизом работы по данной программе мы взяли слова: «Мы за здоровый образ жизни!»

Принципы построения программы:

- дифференциации;
- постепенности;
- системности,
- открытости.

Принципы организации учебного процесса:

- интеграции;
- системного подхода;
- деятельностного подхода;
- индивидуализации;
- природосообразности;
- гуманизма.

Цель и задачи

Цель программы: создать условия для формирования в сознании обучающихся позитивного отношения к своему умственному, эмоциональному, социальному и физическому здоровью, воспитание в молодом поколении здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- ❖ обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- ❖ обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье.

Развивающие:

- ❖ развивать социальные навыки, необходимые для здорового образа жизни (сохранение и укрепление здоровья, безопасное поведение и поведение в чрезвычайных ситуациях);
- ❖ формировать механизмы внутреннего самоконтроля, навыки ответственного отношения к себе, своему физическому и психическому здоровью, к окружающей среде.

Воспитательные:

- ❖ воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам;
- ❖ воспитывать стремление совершенствовать свои физические возможности;
- ❖ воспитывать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Категория слушателей

Контингент обучающихся: зачисляются дети от 7 лет без конкурса и по желанию родителей (законных представителей).

Количество занимающихся в группах: 5-7 человек.

Образовательный комплекс: программа реализуется в рамках деятельности Государственного бюджетного учреждения «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Лысковского муниципального округа».

Объем образовательной программы

Объем реализации образовательной программы: 18 академических часов.

Продолжительность реализации образовательной программы: 4 месяца.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в группах, сформированных с учетом возрастных особенностей и уровнем первоначальных знаний и умений обучающихся.

Форма занятий: групповые занятия при проведении бесед, объяснении нового материала, практических занятий.

Режим занятий: занятия организуются 1 раз в течение 5-ти дневной недели. Временной интервал: с 15-00 до 16-00.

- Установленная недельная учебная нагрузка- 1 час

- Установленная продолжительность одного занятия- 45 минут.

Материально-техническое обеспечение

Помещения для занятий: учебная комната-1 5,1 м; комната отдыха-25,8 м, детская уличная площадка.

Учебные места оборудованы в соответствии с направленностью занятий, формами работы и тематикой.

1. Рабочее место педагога включает письменный стол, стул, шкаф для методических разработок.
2. Оборудование комнаты отдыха: мультимедийное оборудование (переносной экран, проектор, ноутбук) музыкальный центр, телевизор, диван, шкаф.

3. Оснащение классной комнаты: столы, стулья, шкаф для хранения материалов и инструментов, дидактические пособия по программе.
4. Для реализации данной программы необходимы:
 - разработанные конспекты занятий;
 - дидактический материал;
 - спортивный инвентарь (мячи, скакалки и т.п.).

Предполагаемый результат в освоении общеразвивающей программы

Обучающиеся должны знать:

- основные составляющие понятий "здоровье", "образ жизни", "здоровый образ жизни";
- о взаимосвязи окружающей среды и человека;
- о значении двигательной активности и рационального питания в жизни человека;
- о пагубных воздействиях психоактивных веществ, вредных привычек;
- правила поведения и технику безопасности в быту, в школе, на улице.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно применять правила личной гигиены;
- бережно относиться к окружающей среде;
- выполнять комплексы утренней гимнастики;
- оказывать первую само- и взаимопомощь в экстремальных случаях.

II. Педагогические условия

Для успешной реализации программы педагог должен иметь общепедагогические знания и умения - учет индивидуальных, возрастных и психологических особенностей обучающихся, умение общаться с детьми.

Педагог должен иметь навыки работы с мультимедийным оборудованием.

Реализация программы предполагает создание ситуации успеха для каждого обучающегося через формирование способности интегрировать ранее полученные знания, опыт; через усвоение общезначимых ценностей и норм; владение навыками самообразования; через умение сформировать личную осознанную позицию.

Формы аттестации

Итогом изучения каждого раздела программы, кроме раздела введения, является аттестация обучающихся.

Формы аттестации – промежуточная аттестация и текущий контроль.

Текущий контроль – проводится ежедневно.

Промежуточная аттестация – проводится в конце каждого раздела программы.

На проведение промежуточной аттестации отводится 1 час.

Формы аттестации:

- ❖ устный опрос;
- ❖ анкетирование;
- ❖ тестирование.

Учебный план

Учебный план определяет общий объем учебной нагрузки по программе, определяет перечень тематических разделов программы и время на их усвоение, формы и временный объем промежуточной и итоговой аттестации. Программа «Азбука здоровья» включает 4 раздела.

Разделы программы	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
Раздел 1. Основы знаний о здоровом образе жизни	3	
Промежуточная аттестация учащихся по теме раздела	1	опрос
Раздел 2. Воспитание культуры здоровья	4	
Промежуточная аттестация учащихся по теме раздела	1	опрос
Раздел 3. Профилактика вредных привычек	4	
Промежуточная аттестация учащихся по теме раздела	1	опрос
Раздел 4. Подвижные и развивающие игры.	3	
Промежуточная аттестация учащихся по теме раздела	1	опрос
Итого	18	

Календарный учебный график

	Сводные данные по времени						
	№ занятия	Аудиторные занятия	Промежуточная аттестация	Аудиторные занятия	Промежуточная аттестация	Каникулы	Всего за месяц
1 неделя	1	+		1			
2 неделя	2	+		1			
3 неделя	3	+		1			
4 неделя	4		п		1		4
5 неделя	5	+		1			
6 неделя	6	+		1			
7 неделя	7	+		1			
8 неделя	8	+		1			4
9 неделя	9		п		1		
10 неделя	10	+		1			

11 неделя	11	+		1			
12 неделя	12	+		1			4
13 неделя	13	+		1			
14 неделя	14		п		1		
15 неделя	15	+		1			
16 неделя	16	+		1			4
17 неделя	17	+		1			
18 неделя	18		п		1	к	2
Итого:	Часов			14	4		18
	Недель						18

Условные обозначения:

Аудиторные занятия	+
Промежуточная аттестация	п
Каникулы	к

Рабочая программа

Программа «Азбука здоровья» состоит из 4 разделов:

1. Основы знаний о здоровом образе жизни.
2. Воспитание культуры здоровья.
3. Профилактика вредных привычек.
4. Подвижные и развивающие игры

Раздел 1 «Основы знаний о здоровом образе жизни»

Тема 1: «Мое тело» 1 занятие.

Теория

Сравнение согласованной работы различных частей тела с отлаженным механизмом, в котором «горючим» являются пища и воздух; «двигателем» - сердце; «колесами» конечности и т.д.

Практика

Игра «Вернись на место».

Техническое оснащение: кукла, изображающая человека, разборный игрушечный автомобиль.

Дидактический материал: карточки с заданиями к игре, памятки по технике безопасности.

Тема 2: «Я и моя безопасность» 1 занятие.

Теория

Наиболее частые опасности, которые подстерегают дома (газ, электропроводка, водопровод и так далее). Службы экстренной помощи.

Практика

Этюд «Звоню 03».

Техническое оснащение: мультимедийное оборудование, телефон, медицинский халат, фонендоскоп.

Дидактический материал: мультфильм «Уроки тетушки совы», стихотворение «Службы спасения», карточки с заданиями, карточки с номерами телефонов Службы спасения.

Тема 3: «Путешествие в страну здоровья» 1 занятие.

Теория

Правила, которые помогают сохранить здоровье.

Практика

Обыгрывание ситуаций по правилам личной гигиены.

Техническое оснащение: вентилятор для ароматерапии.

Дидактический материал: плакаты, анкета, карточки со словами: правильное питание, режим дня, занятие спортом, закаливание, доброта.

Раздел 2 «Воспитание культуры здоровья»

Тема 1: «Мои эмоции» 1 занятие.

Теория

Оценка внутреннего состояния человека по внешним проявлениям, с использованием мимики, жеста и позы.

Практика

Упражнение «Зеркало», мини-спектакль «Театр».

Техническое оснащение: мультимедийное оборудование, фотоаппарат.

Дидактический материал: карточки, изображающие людей с различным выражением лица.

Тема 2: «Гигиена – это трудно?» 1 занятие.

Теория

Уточнение и развитие представлений о правилах гигиены полости рта.

Техническое оснащение: мультимедийное оборудование.

Дидактический материал: анкета «Как ты ухаживаешь за своими зубами, фрагмент из произведения «Трое в лодке...» Дж. Джерома.

Тема 3: «Человек есть то, что он ест» 1 занятие.

Теория

Режим питания, какие блюда характерны для русской кухни. Сбалансированное питание.

Техническое оснащение: мультимедийное оборудование.

Дидактический материал: карточки с изображением традиционных блюд русской кухни и интернациональных блюд, «Достоинства и недостатки разных видов национальной кухни», таблица «Четыре основные группы пищевых продуктов и планирование питания», фрагмент из литературного произведения эссе «Катя и ее питание».

Тема 4: «Общение без конфликтов» 1 занятие.

Теория

Знакомство с понятием «конфликт», его видами и причинами возникновения.

Практика

Разрешение конфликтных ситуаций, игра в парах.

Техническое оснащение: мультимедийное оборудование.

Дидактический материал: цветные смайлики, экран настроения (для фиксации настроения до и после занятия), стихотворение С. Михалкова « Бараны », простые карандаши, бумага, ватман, иллюстрации конфликтных ситуаций и без конфликтных ситуаций, маркеры, скотч, клей.

Раздел 3 «Профилактика вредных привычек».

Тема 1: « Курить - здоровью вредить» 1 занятие.

Теория

Беседа о вредных привычках, просмотр мультфильма « Трубка и медведь ».

Техническое оснащение: мультимедийное оборудование.

Дидактический материал: таблица, карточки, анкеты.

Тема 2: Игра-лекция «Вредные привычки и их последствия » 1 занятие.

Теория

Беседа о полезных и вредных привычках. Их влияние на человека.

Практика

Работа с карточками.

Техническое оснащение: мультимедийное оборудование.

Дидактический материал: рисунки детей с полезными и вредными привычками, карточки с заданиями на каждого ребенка.

Тема 3: «Умеешь ли ты сказать «Нет»? 1 занятие.

Теория:

Персональная ответственность за свое решение; решение, принимаемое «своей компанией».

Практика

Упражнение «Ступени общения». Дискуссия «Кого мы считаем знакомыми, а кого - друзьями», ролевая игра «Мой щит».

Дидактический материал: набор пиктограмм для упражнения «Ступени общения, листы с изображением ступеней общения: знакомые, приятели, друзья и. т. д.

Тема 4: «Говоря наркотикам «нет», ты говоришь своему здоровью «да» 1 занятие.

Практика

Подбор ассоциаций к слову «зависимость». Упражнение «Горы», «Мифы», «Марионетка».

Техническое оснащение: магнитная доска.

Дидактический материал: таблички с надписями «да», «нет», памятки.

Раздел 4 «Подвижные и развивающие игры»

Тема 1: «Спорт в жизни «Великих» 1 занятие.

Теория

Что такое спорт? Значение спорта в жизни великих людей (А.С. Пушкин, Л.Н. Толстой, А. В. Суворов).

Техническое оснащение: мультимедийное оборудование,

Дидактический материал: портреты А.С. Пушкина, Л.Н. Толстого, А. В. Суворова.

Тема 2: Игровое мероприятие «Быстрее, выше, сильнее» 1 занятие.

Теория

История возникновения Олимпийских игр.

Практика

Игра «Веселые старты» по станциям.

Техническое оснащение: кегли, резиновый мяч, обручи, скакалки, дротики, мишень.

Дидактический материал: путевой лист с указанием станций («Вышибалы», «Всезнайка», «Меткий стрелок», «Самый быстрый», «Самый ловкий»).

Тема 3. Квест «В поисках здоровья»

Теория

Правила, которые помогают сохранить здоровье.

Практика

Игра по станциям.

Техническое оснащение:

Мультимедийное оборудование (ноутбук, проектор, экран).

Дидактический материал:

Видеоролик с зарядкой «Мы сейчас пойдём налево», карточки с фруктами, овощами и вредными продуктами, частички пазла, карточки с режимом дня.

Оценочный материал

После окончания цикла занятий проводится мониторинг знаний о ЗОЖ с помощью анкеты «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» и теста личных качеств «Яблоко», анкетирование «Как я отношусь к своему здоровью». На основании полученных данных выявляются три уровня знаний детей о ЗОЖ: высокий, средний, низкий. Также проводятся беседы и устный опрос с целью проверки и усвоения пройденного материала.

Оцениваемые параметры и критерии освоения программы

<i>Показатели</i>	<i>Критерии оценки</i>		
	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
Осведомленность о правилах личной гигиены	Осведомлен о правилах личной гигиены	Знание правил личной гигиены недостаточны	Не знает правил личной гигиены

гигиены			
Уровень знаний о ЗОЖ	Ребёнок отвечает на поставленные вопросы уверенно, чётко, полно. Называет все части тела и основные органы, пытается объединить их в системы. Осознаёт ценность здоровья, имеет представление о системности здорового образа жизни.	Ребёнок отвечает на вопросы неуверенно, неполно. Путает названия частей тела и внутренних органов. В системы органы объединяет только с помощью подсказки или наводящего вопроса. Представления о здоровом образе жизни ограничены, неконкретны. Ценность здоровья понимает, но с трудом формулирует, что надо делать, чтобы не болеть.	Ребёнок называет отдельные части тела, знания о названиях внутренних органов расплывчаты, фрагментарны. Здоровье определяет, как противоположное состояние болезни. Не может объяснить, привести пример заботы человека о своём здоровье.

Показатели и критерии личностного развития

Мониторинг личностного развития, обучающегося проводится на протяжении всех занятий. Результаты мониторинга служат основой для развития и совершенствования отношений ребенка к окружающей действительности.

Главное в данном мониторинге – выявить доминирующие мотивы участия ребенка в занятии, т.е. определенную мотивацию его деятельности и поведения через выявление отношений обучающегося к делу, товарищам, самому себе. Для оценки уровня личностного развития детей используется 5-балльная шкала, в которой каждый балл соответствует определенной мотивации поведения и деятельности ребенка в соответствии с возрастом. Результаты мониторинга личностного развития заносятся в бланки, которые позволяют анализировать и корректировать процесс обучения и воспитания.

Уровень проявления критериев (баллы)	<i>Критерии направленности личности ребенка</i>		
	<i>Старательность в труде</i>	<i>Навыки взаимопомощи и умение работать сообща</i>	<i>Желание и умение довести работу до конца</i>

1	В преодолении трудностей редко проявляет настойчивость, т. к. всегда в себе не уверен.	Помогает другим редко, т. к. не приучен замечать необходимости в помощи.	Порученную работу редко доводит до конца, т. к. не обладает соответствующими знаниями и умениями.
2	Пытается преодолеть трудности сам, без чьей-либо помощи, но только для того, чтобы избежать осуждения или наказания.	Помогает другим неохотно, и то только по просьбе и из боязни наказания или осуждения.	Порученную работу до конца доводит, но только по принуждению и под постоянным контролем из-за страха наказания.
3	В преодолении трудностей всегда проявляет самостоятельность и настойчивость; от помощи отказывается, пытаясь самоутвердиться.	Товарищам помогает, но только лишь по обязанности (в качестве старосты или старшего по группе и т. п.).	При доведении работы до конца старателен, стремясь ее выполнить лучше других.
4	В преодолении трудностей настойчив, если осознает, что своим трудом может принести какую-то пользу или порадовать других.	Охотно и бескорыстно помогает по собственной инициативе, но только лишь своим близким друзьям.	Работу доводит до конца, проявляя бескорыстие и старательность, стремясь сделать кому-либо приятное или принести пользу.
5	Стремится совершенствовать свои знания и умения, т.к. тем самым помогает в борьбе с трудностями в работе.	Дружелюбен и бескорыстен, никогда никому не отказывает в помощи, считая, что иначе поступать нельзя.	Любую порученную ему работу доводит до конца, т. к. иначе работать не может.

Образцы аттестационных заданий для обучающихся

Опрос по темам раздела 1 «Как я отношусь к своему здоровью»

1. Какие предметы личной гигиены вы знаете?

2. Что делать, если «ломается» человеческий организм. Все ли можно в нем заменить? В чем отличие организма от механизма?
3. Какие службы безопасности вы знаете, и как ими пользоваться?
4. Какие правила помогают сохранить здоровье человека?

Опрос по темам раздела 2 «Воспитание культуры здоровья»

1. Как по внешним признакам можно определить настроение человека? Какие виды эмоций вы знаете?
2. Что такое гигиена? Как соблюдать гигиену полости рта?
3. Что такое режим питания?
4. Как разрешить конфликты между друзьями?

Опрос по темам раздела 3 «Профилактика вредных привычек»

1. Какие вредные привычки вы знаете? Как привычки влияют на организм человека? Как избежать вредных привычек?
2. Какие виды группового давления вы знаете? Умение противостоять групповому давлению.
3. Что вы знаете положительного о курении?
4. Какие способы отказа вы знаете?

Раздел 4 «Подвижные и развивающие игры»

Заполнение дневника «Я буду здоровым» (приложение 1).

Методический материал

В ходе реализации данной программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие обучающихся в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие формы обучения: спортивные мероприятия, демонстрация фильмов, веселые старты, конкурсы, анкетирование, игры, тематические викторины, беседы, оздоровительные минутки, встречи с педиатром, инспектором ГИБДД, просмотр видеофильмов с последующим обсуждением, создание антирекламных роликов по проблеме, выставка рисунков.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявленных ценностных нормативов и навыков.

Литература для педагога

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. Молодая гвардия, 1979.-191с.
2. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 212 с.
3. Пирогов Н.И. Избранные педагогические сочинения. Сост. В.З. Смирнов Н.И. Пирогов. – М.: Академия Пед. наук РСФСР, 1953. – 752 с.
4. Сухомлинский В.А. Антология гуманной педагогики. – М.: Изд. Дом Шалвы Амонашвили, 1997. – 224 с.
5. Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей. – СПб.: Санкт – Пб ГУПМ, 1993. – 118 с.

Литература для обучающихся

1. Барто А.Л. Мы с Тamarой - М.: Изд-во «Бамбук», 1999.
2. Джером К. Дж. Трое в лодке, не считая собаки. Как мы писали роман. Рассказы. Рига, 1987.
3. Михалков, С.В. Грипп. Как у нашей Любы... Прививка. Про девочку, которая сама себя вылечила. Тридцать шесть и пять. Стихии сказки. /С.В. Михалков. - М.: Планета детства; Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 2000.
4. Михалков, С.В. Письмо ко всем детям по очень важному делу: по Ю. Тувиму. - М.: «Планета детства», 2002.
5. Остер Г. Б. Вредные советы: книга для непослушных детей и их родителей /Г.Б. Остер. - М.: РОСМЭН, 1999. – 120 с.
6. Чуковский К.И. Стихи и сказки. Изд. ЭКСМО, 2014 .