

Отдел образования администрации  
Первомайского района Тамбовской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»  
Первомайского района Тамбовской области

Принято  
на заседании  
методического совета  
протокол №  
от \_\_\_\_\_ года.



Утверждаю  
Директор МБОУ  
«Первомайская средняя  
общеобразовательная школа»  
Л.А. Груздева  
г.

**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
естественнонаучной направленности  
«За здоровый образ жизни»  
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 10-13 лет  
Срок реализации: 1 года

**Составитель:**  
Шипилова С.С.,  
педагог дополнительного образования

п.Первомайский 2024 год

## Информационная карта программы

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Первомайская средняя общеобразовательная школа» Первомайского района Тамбовской области
<b>2. Название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «За здоровый образ жизни»
<b>3. Сведения об авторах:</b>	
<b>3.1 Ф.И.О., должность</b>	Шипилова Вера Михайловна- педагог дополнительного образования
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1 Нормативная база</b>	<p>* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р)</p> <p>* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196);</p> <p>* Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));</p> <p>* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».</p>
<b>4.2 Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>4.3 Направленность</b>	Естественнонаучное
<b>4.4 Тип программы</b>	Модифицированная
<b>4.5 Целевая направленность программы</b>	Образовательная
<b>Уровень освоения</b>	стартовый
<b>4.6. Возраст учащихся по программе</b>	10-13 лет
<b>4.7. Продолжительность обучения</b>	1 год
<b>5. Рецензенты</b>	МБОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа» МБОУ ДО «Дом детского творчества»

# **Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы естественнонаучной направленности «За здоровый образ жизни»**

## **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «За здоровый образ жизни» имеет **естественнонаучную направленность**.

**Уровень освоения программы:** стартовый (ознакомительный).

Программа «За здоровый образ жизни» имеет естественнонаучную направленность и практико-ориентированный характер обучения, позволяет сформировать у детей первоначальные навыки здорового образа жизни, раскрывает подробный механизм здоровьесбережения подрастающего поколения, акцентирует внимание обучающихся на взаимосвязь психического, физического и социального здоровья личности с его профессиональной ориентацией в будущем.

### **Актуальность и практическая значимость программы**

Актуальность программы заключается в том, что проблема здоровья имеет острую социальную значимость. В современных социально-экономических и экологических условиях жизни сохранение здоровья человека является весьма важной задачей. Чрезмерные эмоциональные и информационные нагрузки, социально-экономическая нестабильность, а также несоответствие темпов формирования приспособительных функций и навыков в онтогенезе с предъявляемыми скоростями коммуникационного взаимодействия приводят к нарастанию проявлений дезадаптации на популяционном уровне в виде перенапряжения, хронического эмоционального стресса, синдрома хронической усталости, раннего развития психосоматических заболеваний.

В силу этих причин, проблемы сохранения здоровья детей становятся особенно актуальными во всех сферах человеческой деятельности и особенно остро - в образовательной области.

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. Отличительной чертой современного человека является его культура личности, которая включает в себя и грамотное, ответственное отношение к своему здоровью. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которых является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области ЗОЖ, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Здоровье каждого человека, в т.ч. и ребенка, определяется соотношением внешних и внутренних воздействий на организм, с одной стороны, и возможностями организма противостоять нежелательным воздействиям, защищаться от них, по возможности усиливая воздействие полезных для здоровья факторов, с другой стороны. Степень успешности этой деятельности – устранения вредных воздействий (корректировка окружающей среды) и повышения

устойчивости (тренировка, повышение адаптационных способностей организма) – определяет направление усилий по сохранению и укреплению здоровья.

**Новизна программы** данной программы заключается в том, что при её реализации идет ориентация не на передачу собственно знаний, а именно на формирование соответствующих представлений о здоровье, здоровом образе жизни, здоровом жизненном стиле и закрепление такого знания и поведения непосредственно через практическую деятельность.

#### **Педагогическая целесообразность**

В современных условиях именно школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей, так как через школу проходит каждый и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь. Педагогической целесообразностью является то, что программа позволяет проектировать траекторию будущего образа жизни обучающихся, опираясь на возрастную психологию и интересы детей.

**Отличительная особенность** программы заключается в том, что она ориентирована на междисциплинарные исследования, расширяющие и углубляющие знания в области биологии, физиологии, гигиены, экологии человека и осознанный выбор будущей профессии, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Программа носит практико- ориентированный характер. Практические занятия по программе связаны с использованием современных педагогических технологий:

Технологии проблемного обучения, коммуникативных технологий, педагогики сотрудничества, здоровьесберегающей технологии, системно-деятельностного подхода.

Для реализации программы используются ресурсы центра цифрового профиля «Точка роста». Программа ориентирована на применение широкого комплекса цифрового лабораторного оборудования, электронных образовательных ресурсов, компьютерных обучающих программ, многофункциональных, цифровых и функциональных лабораторий, интернет- ресурсов.

Выбор форм и методов организации деятельности для реализации программы осуществляется с опорой на содержание, средства обучения и возрастные особенности с учетом интересов старших школьников в целях повышения результативности и создания ситуации успеха.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в инновационных формах с использованием IT- технологии, максимально раскрывающих творческий потенциал школьников.

#### **Адресат программы:**

Программа рассчитана для работы с учащимися 4-6 классов в возрасте от 10 до 13 лет.

**Возрастные особенности учащихся:** исходя из психологических особенностей возраста, педагог организует образовательный процесс, обеспечивая эмоциональное благополучие учащихся. Педагог создает благоприятный психологический климат в коллективе, атмосферу доброжелательности и ситуацию успеха для каждого учащегося.

**Условия набора обучающихся:** для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

**Количество обучающихся:** количество определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН . Группа первого года обучения – 20 человек,

**Объем и срок освоения программы:** 1 год обучения (72 академических часа).

**Формы обучения:**

Программа предполагает, как групповые занятия, так и индивидуальные. Так как программа больше всего уделяет внимание пропаганде здорового образа жизни и его профилактике, то с этой целью используются такие формы проведения занятий: тематические занятия, занятия в игровой форме, презентаций, тематических карточек; экскурсии; конкурсы, соревнования, КВН, викторины; квесты; выпуск стенгазет; просмотр обучающимися видеофильмов.

**Виды деятельности учащихся.**

Формы организации образовательного процесса: система обучения с использованием объяснительно - иллюстративного, репродуктивного, частично-поискового методов обучения. А также такие формы обучения: беседа, лекция, игра, исследование, практикум; уровневая дифференциация; проблемное обучение; информационно-коммуникационные технологии; здоровьесберегающие технологии; коллективный способ обучения (работа в парах постоянного и сменного состава).

**Особенности организации образовательного процесса.**

**Методы и средства обучения:** словесные; наглядные – использование иллюстрационных пособий, видеофильмов, презентаций; практические – выполнение практических опытов, постановка экспериментов; игровые ситуации, с помощью которых проверяются полученные знания, решение проблемных задач, кроссвордов, экскурсии с целью закрепления изученного материала.

**Состав группы:** учащиеся 9-11 лет.

**Режим занятий:** 36 рабочих недель в год, 2 часа в неделю.

**1 год обучения – 72 часа в год.** Учащиеся занимаются 2 раза в неделю по 1 часу.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными, так и с отстающими детьми. В течение занятия происходит смена деятельности. При определении режима занятий учтены все санитарно-эпидемиологические требования.

**Кабинет оснащен необходимым оборудованием:** передвижной учебный комплекс NexTouch (1 шт.); шкаф вытяжной с сантехникой (1 шт.); ноутбук Lenovo IdeaCentre 330-201GM (1 шт.); столы и стулья для учащихся и учителя, принтер Hp (1 шт).

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** обеспечение сохранности и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся, через реализацию комплекса мер и системных мероприятий, обеспечивающих здоровьесберегающую среду в образовательной организации.

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

формировать культуру здорового образа жизни;  
организовать профилактическую работу по предупреждению заболеваемости, в том числе COVID-19;

организовать работу по профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

формировать осознанное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;

изучить резервные возможности человека;

научить адаптироваться в социоприродном окружении.

***Развивающие:***

развивать ценностные ориентации учащихся по отношению к здоровью и здоровому образу жизни;

способствовать мотивации учащихся к познанию самого себя;

создавать условия для саморазвития обучающихся;

***Воспитывающие:***

воспитывать сознательное отношение к охране своего здоровья;

повышать социальную активность подростков;

воспитывать чувство самоконтроля;

вовлекать детей в соревновательную и игровую деятельность;

воспитывать гражданские качества личности, интерес к общественной жизни, чувство долга.

По уровню освоения программа является **общеразвивающей**, так как способствует развитию естественнонаучных знаний учащихся и формированию эстетического вкуса. По целевой установке является **образовательной** – знания не только усваиваются детьми, но и активно используются в их жизнедеятельности.

### 1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел, тема, занятия	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Беседа
<b>Раздел 1. Гигиена – не скука, а важная наука.</b>		<b>13</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	Анкетирование
1.	Тема 1.1. Чистота – лучшая красота.		1	1	
2.	Тема 1.2. Здоровые волосы – красота человека.		1	1	
3.	Тема 1.3. Чаше мойся – воды не бойся.		2		
4.	Тема 1.4. Кто аккуратен, тот людям приятен!		2	1	
5.	Тема 1.5. Каждая вещь должна иметь свое место.		1	1	
6.	Тема 1.6. Мастер- класс «Каждой вещи свое место».		1	1	
<b>Раздел 2. Хорошее питание — основа здоровья.</b>		<b>17</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	Текущий опрос в устной форме
7	Тема 2.1. Зачем человеку еда?		2		Беседа
8	Тема 2.2. Из чего состоит наша пища.		1	2	
9	Тема 2.3. Самые полезные продукты.		2	1	
10	Тема 2.4. Если хочешь быть здоров.		2		
11	Тема 2.5. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.		2	1	
12	Тема 2.6. Полезные напитки.		1	1	
13	Тема 2.7. Мастер- класс «Что нужно есть в разное время года. Лето, осень».		1	1	
<b>Раздел 3. Движение – это жизнь.</b>		<b>15</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	Защита проектов

14	Тема 3.1. Что такое режим дня?		1	1	
15	Тема 3.2. Физкульт-Ура! Начинается с утра!		1	1	
16	Тема 3.3. Во сне и наяву.		2		
17	Тема 3.4. Опора и движение.		2	1	
18	Тема 3.5. Твоя осанка.		1	1	
19	Тема 3.6. Физкультура в школе.		1	1	
20	Тема 3.7. Кто лучше играет?		1	1	
7.	<b>Раздел 4. Здоровье – это образ жизни</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	Минитестирование , практические задания
	Тема 4.1. Закаляй своё тело с пользой для дела.		1		
	Тема 4.2. Мои привычки.		2		
	Тема 4.3. Учусь делать здоровый выбор.		1	1	
	Тема 4.4. От чего зависит настроение.			1	
	Тема 4.5. Ты и другие люди.			1	
	Тема 4.6. Путь к здоровью.		2		
	Тема 4.7. Кто больше игр знает.			2	
8.	<b>Раздел 5. Предупрежден, значит защищен.</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	Итоговая диагностика
	Тема 5.1. Инфекционные заболевания.		2		
	Тема 5.2. 10 шагов к здоровью.		1	1	
	Тема 5.3. Вирусы и микробы.		2		
	Тема 5.4. Зачем нужны прививки.		2		

	Тема 5.5. У природы нет плохой погоды.		<b>1</b>	<b>1</b>	
	Тема 5.6.Глаза- окна в мир.		<b>2</b>	<b>1</b>	
	Тема 5.7. Твое здоровье – что это?		<b>1</b>		
	Тема 5.8.. Путешествие в город «Здоровья».		<b>1</b>		Итоговое тестирование
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>72</b>	<b>47</b>	<b>25</b>	

### 1.5. Содержание учебного плана

#### **Вводное занятие. Правила техники безопасности. Входная диагностика.**

*Теория.* Правила техники безопасности. Знакомство учащихся с расписанием занятий, планом работы учебный год. Анкетирование на начало учебного года.

#### **РАЗДЕЛ 1. ГИГИЕНА – НЕ СКУКА, А ВАЖНАЯ НАУКА**

##### **Тема 1.1. Чистота – лучшая красота!**

*Теория.* Гигиена тела; правила личной гигиены.

*Практика :*

Тема 1.2. Здоровые волосы – красота человека.

*Теория:* строение волоса, структура и состав.

*Практика.* Правила ухода за волосами.

Тема 1.3. Чаще мойся – воды не бойся.

*Теория.* Основные правила личной гигиены. Гигиена тела.

Тема 1.4. Кто аккуратен, тот людям приятен!

*Теория.* Внешний вид человека. Гигиена одежды.

*Практика :* Правила гигиены одежды и тела

Тема 1.5. Каждая вещь должна иметь своё место.

*Теория.* Содержание в чистоте и определённом порядке свои вещи, рабочее место (парту), школьные принадлежности.

*Практика :* уход за своим рабочим местом(столом, партой).

Тема 1.6. Мастер-класс «Каждой вещи свое место».

*Теория :* повторение материала по теме «Каждая вещь должна иметь свое место».

*Практика.* Практическая работа «Каждой вещи свое место». Порядок на рабочем месте.

#### **Раздел 2. Хорошее питание — основа здоровья.**

Тема 2.1. Зачем человеку еда?

*Теория.* Понятие о необходимости питательных веществ для жизнедеятельности человека.

Тема 2.2. Из чего состоит наша пища.

*Теория.* Изучение состава продуктов. Белки, жиры и углеводы.

*Практика* :проведение практической работы по изучению состава продуктов(белки, жиры и углеводы).Соответствует ли заявленное содержание реальному.

Тема 2.3. Самые полезные продукты.

*Теория* :определение тех продуктов, которые необходимы и полезны человеку.

*Практика.* Продукты, которые наиболее полезны и необходимы человеку, выбираем самые полезные продукты.

Тема 2.4. Если хочешь быть здоров.

*Теория.* Представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.

Тема 2.5. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

*Теория:* знать определение термина Витамины. Виды витаминов и их нахождение в продуктах.

*Практика.* Продукты, содержащие витамины. Практическая работа «Витамины на подоконнике»

Тема 2.6. Полезные напитки.

*Теория.* Значения жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

*Практика:* практическая работа «Определение витамина С в соках различной марки».

Тема 2.7. Мастер-класс «Что нужно есть в разное время года. Лето, осень».

*Теория:* Авитаминоз, его причины и способы избавления от него.

*Практика.* Витамины и минеральные вещества в жизни человека.

### **Раздел 3. Движение – это жизнь.**

Тема 3.1. Что такое режим дня?

*Теория.* Понятие режима дня. Соблюдение режима дня

*Практика.* Составление режима дня первоклассника.

Тема 3.2. Физкульт-Ура! Начинается с утра!

*Теория.* Утренняя гимнастика.

*Практика.* Составление комплекса утренней гимнастики. Оздоровительные упражнения.

Тема 3.3. Во сне и наяву.

*Теория.* Сон в жизни человека. Продолжительность сна школьника. Можно ли не спать.

Тема 3.4. Опора и движение.

*Теория.* Строение тела человека, понятия «мышцы», «суставы», «скелет», его функциями, назначением. Защитная и опорная функция скелета.

*Практика.* Чтение и анализ отрывка из произведения О. Колпаковой и С.Лавровой «Верните новенький скелет».

Тема 3.5. Твоя осанка.

*Теория.* Правильная осанка. Как сохранить правильную осанку.

*Практика.* Динамический час. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», «Равновесие». Игры на формирование правильной осанки.

Тема 3.6. Физкультура в школе.

*Теория:* Что такое пульс. Норма пульса для ребенка 9-10 лет

*Практика.* Что такое физкультура. Знаешь ли ты свой вес и рост. Пульс, и его изменения во время отдыха и физической нагрузки.

Тема 3.7. Кто лучше играет?

*Теория:* Техника безопасности на уроках физкультуры

*Практика.* Подвижные и малоподвижные игры.

#### **Раздел 4. Здоровье – это образ жизни**

Тема 4.1. Закаляй своё тело с пользой для дела.

*Теория.* Что такое закаливание. Правила закаливания.

Тема 4.2. Мои привычки.

*Теория.* Вредные и полезные привычки. Вред определённой вредной привычки для здоровья.

Тема 4.3. Учусь делать здоровый выбор.

*Теория:* Полезные и вредные продукты. Полезные и вредные привычки.

*Практика.* Сюжетно – ролевая игра «Сделай правильный выбор».

Тема 4.4. От чего зависит настроение.

*Практика.* Что такое настроение. Динамический час. Упражнения «Азбука волшебных слов», «Сотвори солнце в себе».

Тема 4.5. Ты и другие люди.

*Практика.* Правила поведения. Игра «Какой ты ученик».

Тема 4.6. Путь к здоровью.

*Теория.* Правила безопасности в быту. Правила поведения на улице, водных объектах. Правила личной гигиены, гигиены одежды.

Тема 4.7. Кто больше игр знает.

*Практика.* Народные игры. Подвижные и малоподвижные игры.

#### **Раздел 5. Предупрежден, значит защищен.**

Тема 5.1. Инфекционные заболевания.

*Теория.* Профилактика и предупреждение инфекционных заболеваний

Тема 5.2. 10 шагов к здоровью.

*Теория:* Коронавирусная инфекция, пути ее заражения

*Практика.* Профилактика коронаврусной инфекции. Составление памятки.

Тема 5.3. Вирусы и микробы.

*Теория.* Инфекционными болезнями и их возбудителями. Как избежать заражения.

Тема 5.4. Зачем нужны прививки.

*Теория.* Что такое вакцинация. Календарь прививок.

Тема 5.5. У природы нет плохой погоды.

*Теория:* Влияние погоды на настроение и самочувствие ребенка.

*Практика.* Сюжетно-ролевая игра «Одевайся по погоде». Профилактика простудных заболеваний.

Тема 5.6. Глаза – окна в мир.

*Теория:* Строение глаза, роль ресниц и бровей. Заболевания органов зрения

*Практика.* Профилактика косоглазия и близорукости. Составление памятки. Упражнения для глаз.

Тема 5.7. Твое здоровье – что это?

*Теория.* Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Здоровье и его составляющие.

Тема 5.8.. Путешествие в город «Здоровья».

Итоговое занятие. Игра «Путешествие в город «Здоровья»». Подведение итогов работы за год.

### **1.6. Планируемые результаты**

Программа обеспечивает достижение учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные.**

- личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
- действие смыслообразования, т.е. установление детьми связи между целью деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом охраны здоровья и тем, что побуждает правильно питаться.
- действие нравственно – этического оценивания усваиваемого содержания, обеспечивающее личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей.

#### **Метапредметные:**

##### **а) Регулятивные**

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- планирование – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения; его временных характеристик;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него;
- коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта;
- оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивание качества и уровня усвоения;
- волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

##### **б) Познавательные:**

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- знаково-символические: моделирование - преобразование объекта из чувственной формы в пространственно-графическую или знаково-символическую модель, где выделены существенные характеристики объекта, и преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- умение структурировать знания;

- умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной формах;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- смысловое чтение как осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных текстов, относящихся к различным жанрам; определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие текстов художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей; понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

#### **в) Коммуникативные:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

#### **Предметные:**

В результате изучения программного материала учащиеся

*знать:*

- основные понятия здорового образа жизни;
- пути и способы сохранения здоровья;
- значение двигательной активности для здоровья человека;
- правильную организацию режима дня;
- гигиенические правила и способы предупреждения инфекционных заболеваний;
- причины и последствия вредных привычек;
- санитарные нормы при работе с ПК;

*уметь:*

- вести активный образ жизни;
- выполнять правила личной гигиены;
- выполнять закаливающие процедуры;

- выполнять правила безопасного поведения на улице, в транспорте, общественных местах;
- применять правила рационального питания.
- соблюдать гигиену труда;
- соблюдать режим дня;
- применять для лечения лекарственные комнатные растения;
- грамотно употреблять витаминосодержащие препараты.

**Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы»**

С целью успешной реализации данной программы разработаны и оформлены: календарный учебный график, планы-конспекты занятий, дидактические и оценочные материалы.

## **2.1. Календарный учебный график**

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «За здоровый образ жизни» для учащихся первого года обучения с 1 сентября, окончание учебного года 31 мая. Каникулы с 1 июня по 31 августа.

1 год обучения - 36 учебных недель, 36 учебных дней, 72 часа.

## **2.2 Условия реализации программы**

### ***Материально-техническое обеспечение***

Занятия проходят в учебном кабинете, оснащенном необходимым оборудованием. В учебном кабинете должны находиться столы и стулья для детей и педагога. Отдельные зоны в кабинете должны быть выделены для практической работы.

Оборудование: ноутбуки, мультимедийный проектор, экран, интерактивная доска.

**Санитарно – гигиенические требования к помещению для занятий.**

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- у каждого ребенка должно быть место за партой и набор необходимых инструментов для работы;
- расстояние от глаз до работы должно составлять 35-40 см, при меньшем расстоянии может развиваться близорукость;
- кабинет должен быть оборудован шкафами для хранения принадлежностей и незаконченных творческих и исследовательских работ, методической литературы и наглядных пособий для занятий;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

**Техническое оснащение (перечень оборудования):**

- цифровая лаборатория по физиологии (базовый уровень) – 1 шт.;
- Микроскоп световой-3 шт;
- шкаф вытяжной с сантехникой – 1 шт;
- ноутбук Lenovo IdeaCentre 330-201GM – 1 шт.;
- стол для учащихся – 12 шт.;
- стул для учащихся – 12 шт.;
- стол для учителя – 1 шт.;
- стул для учителя – 1 шт.

**Информационное обеспечение** (аудио-, видео-, фото-, интернет - источники) соответствует современным требованиям и обеспечивает достижение планируемых результатов.

## ***Методическое обеспечение***

Программа состоит из систематизированного подбора учебного материала в виде теоретических и практических занятий.

Освещение теоретического материала проводится в виде игровой формы бесед, дискуссий. Рассмотренные вопросы закрепляются во время практических занятий. Для выравнивания уровня теоретической подготовки учащихся необходимо прибегать к индивидуальной форме работы вследствие различия уровня общеобразовательной подготовки учащихся.

Практические занятия по основным темам начинаются с общего занятия, на котором даются общие сведения о правилах здорового питания. Далее, как правило, занятия переходят на групповую и индивидуальную форму. Завершающим этапом практической работы учащихся в объединении является умение учащихся самостоятельно выбирать для своего рациона питания наиболее полезные продукты. Практические занятия позволяют учащимся проявить и развить свои творческие способности и практические навыки.

Основной формой проведения занятий объединения являются практические работы как важнейшее средство связи теории и практики в обучении. Их цель — закрепить и углубить полученные теоретические знания учащимися, сформировать соответствующие навыки и умения.

На выбор методов обучения существенно влияет материально-техническая база объединения. В образовательной деятельности в группах обучения применяются разнообразные игровые и проблемные технологии, обладающие высокими образовательными возможностями: личностно-ориентированное развивающее обучение; дифференцированное обучение; информационная технология; технология проектной деятельности; технология коллективной творческой деятельности.

Работа в объединении даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма.

### **Методы и приемы обучения.**

***Объяснительно – иллюстративный*** (беседа, рассказ, экскурсия, объяснение, показ презентаций и видеороликов).

***Репродуктивный*** (изготовление моделей по образцу или по схеме, демонстрация практических опытов и проведение исследований).

***Проблемно – поисковый*** (наблюдение, анализ и синтез объекта, работа с дополнительными источниками информации, индукция – дедукция).

***Исследовательский*** (творческие проекты, самостоятельная работа).

### **Формы обучения.**

Основной формой учебной работы является очное групповое занятие, которое по данной программе состоит из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

В процессе реализации программы используются **формы организации учебных занятий:**

- создание и защита проектов;
- выставки творческих исследовательских работ;
- теоретические занятия;
- практические занятия;
- коллективные работы;
- игры;
- экскурсии;
- квесты.

Для реализации рабочей программы используются следующие **педагогические технологии обучения:**

- технологии на основе гуманизации и демократизации педагогических отношений: педагогика сотрудничества, гуманно – личностная технология Ш.А. Амонашвили.

- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся: проблемное обучение, технология на основе конспектов опорных сигналов В.Ф. Шаталова.

- педагогические технологии на основе эффективности организации и управления процессом обучения:

технология дифференцированного обучения (В.В. Фирсов, Н.П. Гузик ), технология индивидуализации обучения ( А.С. Границкая, Инге Унт, В.Д. Шадриков), групповые и коллективные способы обучения ( И.Д. Первин, В.К. Дьяченко), компьютерные (информационные) технологии, технологии развивающего обучения ЛСМ (Л.С. Выготского).

технология проектного обучения (основоположник – Джон Дьюи), технология обучения решению задач, технология уровневой дифференциации, технология развития познавательного интереса, технология интенсификации обучения на основе схемных и знаковых моделей учебного материала, здоровьесберегающие технологии.

**Инновационные технологии, используемые и предусмотренные программой.**

**Образовательные технологии:**

- технология развивающего обучения – активизация памяти, внимания, мышления;

- технология эффективности организации и управления образовательным процессом – качество освоения программного материала;

- технология интенсификации и активной познавательной деятельности – создание ситуации успешности, поддержки, способствует творческому развитию личности.

Образовательные технологии направлены на развитие важнейших компетенций обучающихся для современной жизни.

#### **Здоровьесберегающие технологии:**

- индивидуально – дифференцированный подход, снятие эмоциональной нагрузки, напряжения, закрепощенности;

- дыхательная гимнастика – укрепление физического здоровья;

- игровые динамические паузы – снятие перегрузок, снятие утомляемости глаз (упражнения);

Наблюдения за учащимися показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе позволяет детям более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве и раскрывать свои творческие способности.

*При проведении, занятий учитывается:*

- уровень ЗУН учащихся, их индивидуальные особенности;
- самостоятельность ребенка;
- индивидуальные особенности;
- особенности мышления, познавательные интересы.

#### **Алгоритм учебного занятия.**

1 этап. Анализ предыдущего учебного занятия.

2 этап. Моделирующий. По результатам анализа предыдущего занятия строится модель будущего учебного занятия:

- определение места данного учебного занятия в системе тем;
- обучение (здесь можно опираться на виды и разновидности занятий);
- обозначение задач учебного занятия;
- определение темы и ее потенциала, как обучающего, так и воспитательного;
- определение вида занятия, если в этом есть необходимость;
- продумывание содержательных этапов и логики занятия, отбор способов работы как педагога, так и детей на каждом этапе занятия.

3 этап. Обеспечение учебного занятия.

А) Самоподготовка педагога, подбор информации познавательного материала.

Б) Обеспечение учебной деятельности учащихся; подбор, изготовление дидактического, наглядного материала, раздаточного материала; подготовка заданий.

В) Хозяйственное обеспечение: подготовка кабинета, зала, местности, инвентаря, оборудования и т. д.

Алгоритм может изменяться, уточняться, детализироваться в каждом конкретном случае в зависимости от темы занятия с целью достижения высоких образовательных результатов.

### ***Кадровое обеспечение***

Педагог, организующий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь педагогическое образование, знать возрастные особенности учащихся и обладать теоретическими и практическими знаниями, выстраивать индивидуальные траектории развития учащегося на основе планируемых результатов освоения данной программы, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

### **Дидактическое обеспечение программы:**

- методические разработки по темам программы;
- подборка информационной справочной литературы;
- сценарии массовых мероприятий, разработанные для досуга учащихся;
- наглядные пособия по темам;
- карты индивидуального пользования по темам;
- образцы творческих работ;
- инструктаж последовательного выполнения работы;
- диагностические методики для определения уровня ЗУН и творческих способностей детей;
- новые педагогические технологии в образовательном процессе;
- видео- и фотоматериалы.

### **2.3. Формы аттестации**

Результативность контролируется на протяжении всего процесса обучения. Для этого предусмотрено выполнение практических работ и творческих заданий, проведение соревнований и выставок, позволяющих проводить оценивание результатов в форме самооценки и взаимооценки. Кроме того, в конце каждого изучаемого раздела проходит промежуточный контроль знаний умений и навыков.

Особенности формирования объединения (разноуровневые), интерес, возрастные и психологические особенности учащихся, уровня начальной подготовки оказывают влияние на результат. Степень предъявляемых педагогом требований, будет зависеть от способностей и возможностей каждого учащегося индивидуально.

Основными формами контроля освоения материала данной программы для всех уровней обучения являются:

- диагностика;
- опрос;

защита проектов;  
выставка;  
соревнования.

### Формы контроля

Цель	Формы проведения
<b>Входная</b>	
определить уровень и качество исходных знаний, умений и навыков учащихся.	беседа; практическое задание.
<b>Промежуточная</b>	
проверка полноты и системности полученных новых знаний и качества сформированных умений и навыков.	практическая работа; самостоятельная работа; проектно-творческие задания; контрольное задание; тестовый контроль; фронтальная и индивидуальная беседа.  участие в конкурсах различного уровня
<b>Итоговая</b>	
соотнесение целей и задач, заложенных в программе с конечными результатами: полученными знаниями и сформированными умениями и навыками	контрольное задание; выставка; соревнования.

### Подведение итогов образовательной деятельности

Подведение итогов по результатам освоения программы является защита проектов, выполненных с применением информационно-коммуникационных технологий, с последующим коллективным обсуждением во время проведения итогового занятия.

### 2.4. Оценочные материалы

При оценивании учебных достижений, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа – территория здоровья» используются:

начальная диагностика знаний, умений, навыков учащихся;  
диагностика усвоения материала в процессе обучения по программе;  
итоговая диагностика учащихся;

тестирование для проверки знаний истории развития русской кухни.

### Мониторинг учебных результатов учащихся

№ п/п	Оцениваемые параметры	Критерии	Методы диагностики
<b>Теоретическая подготовка учащихся</b>			
1	Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Наблюдение, контрольный опрос
2	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Собеседование
<b>Практическая работа учащихся</b>			
3	Практические умения и навыки знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Контрольное задание
4	Творческие навыки	Способность к усовершенствованию, инициатива, самостоятельность познания	Наблюдение, индивидуальные задания

### Мониторинг результатов личностного развития учащихся

В качестве методов диагностики личностных изменений, учащихся в рамках обучения по данной программе используются наблюдение, анкетирование, тестирование, диагностическая беседа, метод рефлексии, метод незаконченного предложения и другие.

Технология определения личностных качеств учащихся заключается в том, что совокупность измеряемых показателей (терпение, воля, самоконтроль, самооценка, интерес к занятиям, конфликтность, тип сотрудничества) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной).

Технология мониторинга личностного развития ребенка предполагает документальное оформление полученных результатов на каждого учащегося. С этой целью педагогом оформляется диагностическая карта учета личностных качеств развития учащегося.

Диагностическая карта заполняется дважды в течение учебного года. Полученные срезы позволяют последовательно фиксировать поэтапный процесс изменения личности каждого учащегося, а также планировать темп индивидуального развития. К оценке перечисленных в карточке личностных качеств может привлекаться сам учащийся. Это позволит, во-первых, соотнести его мнение о себе с теми представлениями окружающих людей; во-вторых, наглядно показать учащемуся, какие у него есть резервы для самосовершенствования.

<b>№ п/п</b>	<b>Оцениваемые параметры</b>	<b>Критерии</b>	<b>Методы диагностики</b>
<b>1</b>	Терпение	Способность переносить конкретные нагрузки в течение определенного времени	Наблюдение
<b>2</b>	Воля	Способность побуждать себя к практическим действиям	Наблюдение
<b>3</b>	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	Наблюдение
<b>4</b>	Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Тестирование
<b>5</b>	Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Анкетирование
<b>6</b>	Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Тестирование, наблюдение
<b>7</b>	Тип сотрудничества (отношение обучающегося к общим)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	Наблюдение

	делам)		
--	--------	--	--

2.5.

## Методическое обеспечение образовательной программы

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков, более глубокое усвоение материала.

Образовательная деятельность строится по трем основным видам деятельности:

*обучение теоретическим знаниям* (вербальная информация, излагаемая педагогом на основе современных технологий);

*самостоятельная творческая работа учащихся* (самостоятельная разработка проектов);

*практическая отработка умений и навыков.*

### Список литературы для педагогов

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О. Возрастная физиология. Москва, 2002.

3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья.- СПб., 2013.
5. Ковриго Н.М. Школа здоровья. Учебно-методическое пособие. Выпуск 1; - ИУУ, 2001.
6. Латухина Л.И. Творим здоровье души и тела.- СПб., 1997
7. Макарова, Л. П. Гигиенические основы формирования культуры здорового образа жизни школьников / Л. П. Макарова, Л. Г. Буйнов, Н. Н. Плахов // Гигиена и санитария. – 2017. – № 5.
8. Обухова Л.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья.-Москва, 2014.
9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
10. Сычева А.Г. Восхождение к здоровью. - Москва; Диля, 2000.
11. Хрипкова А.Р., Колемов Д.В. Гигиена и здоровье. М., 2013
12. Хейдман Р. Спортивная физиология. М., 2011

#### **Список литературы для учащихся**

1. Кирчакова т.В. Профилактика наркомании и здоровый образ жизни. - Ижевск, 1999
2. Кудашева В.А. Чудесная диета. Книга для учащихся - М; Просвещение, 1991
3. Коростелёв Н.В. От А до Я детям о здоровье. М. Медицина, 1987.
4. Салютин С.Н. Как сохранить молодость и здоровье. - ИК «Комплект», 1997
5. Лихарев В. С. Лекарства с огорода. — Саратов : Детская книга, 1993.
6. Мошнина Р.Ш., Погожева А.В. Здорово быть здоровым. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций; под ред. Г. Г. Онищенко. — М. : Просвещение, 2019.