

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Центр детского творчества»

Принята Педагогическим Советом
МБУ ДО ЦДТ
Протокол № 1
от «13» сентября 2017г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦДТ
Остер Т.М. Остер
«13» сентября 2017г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Здоровейка»

Возраст детей: 7 - 9 лет

Срок реализации: 1год

Составитель программы:

Корзун Ирина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Кизел
2017

Пояснительная записка

Здоровье – важнейшая характеристика развития ребенка на протяжении школьного детства. Создание условий для формирования здорового образа жизни ребенка – одна из задач образовательного учреждения.

Обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало как можно раньше.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать дополнительное образование для обучения детей здоровому образу жизни.

Педагогическая общественность все больше убеждается в том, что именно педагог может сделать больше для здоровья обучающихся, чем врач. Охрана здоровья детей – одна из важнейших задач образования. Не подлежит сомнению и тот факт, что самое драгоценное у человека – здоровье, и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей.

Так возникла необходимость создания программы «Здоровейка» для обучающихся 7-9 лет, основанная на программе «Дневник здоровья», которая будет направлена на устранение проблем,

что в свою очередь может дать положительный эффект и в оздоровлении обучающихся, и в реализации основной цели – повышении качества образования и воспитания. Программа «Здоровейка» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение детей правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни обучающихся необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией ЦДТ.

Программа включает в себя и вопросы физического здоровья, и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса.

^ Цели программы:

- Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- Формирования стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.
- Создание условий для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
- Расширение кругозора обучающихся в области физической культуры и спорта.
- Профилактика вредных привычек.

Данная программа строится на принципах:

- *Научности*; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья обучающихся.
- *Доступности*; которых определяет содержание программы в соответствии с возрастными особенностями детей данного возраста.

- *Системности*; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемой программы.

При этом необходимо выделить *практическую направленность* программы.

Содержание занятий направлено на развитие у обучающихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- *Обеспечение мотивации*

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности обучающихся:

навыки дискуссионного общения; опыты; игра.

^ Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни ребенок.

^ В результате усвоения программы обучающиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

^ Обучающиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Формирование универсальных учебных действий

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ

жизни;

- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;

- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений педагога, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Особенности организации работы.

Программа рассчитана для детей младшего школьного возраста. Срок реализации программы 1 год, занятия проводятся 1 раз в неделю по два часа.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность

самых детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Наряду с теоретическим материалом обучающимся предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). 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.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Формы проведения:

- беседы, лекции, тренинги
 - конкурсы, КВНы, праздники, творческие мастерские
- Учебный план 1-й год обучения**

№	Содержание материала	Количество часов
1	Теоретические сведения	20
	Практические занятия	36

2		
3	Конкурсы	9
4	Тесты	4
5	Экскурсии	1
6	Выставки	2
	Итого:	72

Учебно-тематический план 1-го года обучения.

№ п/п	Наименование темы	кол-во часов всего	теория	практика	Форма контроля
1	Путешествие по стране Здоровья. Доктор Здоровейка.	2	1	1	Фронтальный опрос
2	Как сохранить наше здоровье. Дружи с водой. Советы доктора Воды.	2	1	1	Конкурс «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».
3	Дружи с водой. Друзья вода и мыло.	2	1	1	Конкурс на самое интересное, занимательное задание
4	Уход за глазами Глаза-главные помощники человека	2	1	1	Фронтальный опрос
5	Уход за ушами	2	1	1	Конкурс на лучшее

	Чтобы уши слышали				доказательство
6	Уход за зубами. Почему болят зубы	2	1	1	Творческое рисование.
7	Уход за зубами Чтобы зубы были здоровыми	2	1	1	Тест
8	Как сохранить улыбку красивой?	2	1	1	Творческая работа. Памятка «Как сохранить зубы».
9	Уход за руками и ногами «Рабочие инструменты» человека	2	1	1	Памятка «Это полезно знать».
10	Забота о коже Зачем человеку кожа	2	1	1	Фронтальный опрос
11	Надёжная защита организма.	2	1	1	Тест
12	Забота о коже. Если кожа повреждена	2	1	1	Работа по карточкам
13	Как следует питаться Питание- необходимое условие для жизни человека	2	1	1	Фронтальный опрос
14	Как следует питаться Здоровая пища для всей семьи	2	1	1	Анализ ситуации
15		2	1	1	

	Как сделать сон полезным? Сон-лучшее лекарство				Ответы на вопросы
16	Игры, в которые мы играем. Настроение в школе Как настроение?	2	1	1	Тест
17	Настроение после школы Я пришёл из школы	2	1	1	Анализ ситуации
18	Как я расту и развиваюсь Поведение в школе Я- ученик	2	1	1	Творческая работа «Придумай правила»
19	Вредные привычки	2	1	1	Познавательная игра
20	Мышцы, кости и суставы Скелет - наша опора	2	1	1	Фронтальный опрос
21	Мышцы, кости и суставы. Осанка - стройная спина	2	1	1	Конкурс на лучшее инсценирование
22	Учусь управлять временем. Полезен ли спорт для здоровья	2	1	1	Конкурс-рассказ «Спортивная история»
23	Всей семьей на зимний старт. Как закаляться. Если хочешь быть здоров	2	1	1	Тест «Здоровый человек – это...»
24	Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей.	2	1	1	Мини выставка

25	Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде.	2	1	1	Конкурс рисунков « Мы дружим с физкультурой и водой »
26	Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья	2	1	1	Фронтальный опрос
27	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	1	1	Найди правильный ответ (карточки)
28	Почему мы болеем	2	1	1	Фронтальный опрос
29	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	1	1	Фронтальный опрос. Познавательная игра.
30	Кто нас лечит Сегодняшние заботы медицины	2	1	1	Работа по карточкам
31	Народные игры.	2	1	1	Игра- конкурс
32	Подвижные игры Русская игра « Городки»	2	1	1	Игра-конкурс
33	Солнце и витамины	2	1	1	Фронтальный опрос
34	Как помочь сохранить себе здоровье.	2	1	1	Фронтальный опрос
35	Как правильно вести себя в лесу. Правила безопасности в лесу.	2	1	1	Конкурс рисунков «Мой друг – лес».

36	Обобщающее занятие «Доктора здоровья».	2	1	1	Игра - конкурс
----	---	---	---	---	----------------

Содержание программы 1-го года обучения

1. Путешествие по стране Здоровья. Доктор Здоровейка.

Теория: Беседа « Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Разучивание пословиц и поговорок.

Практика: Оздоровительная минутка. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики».

2. Как сохранить наше здоровье. Дружи с водой. Советы доктора Воды.

Теория: Беседа по стихотворению К. Чуковский «Мойдодыр». Советы доктора Воды.

Практика: Оздоровительная минутка. Игра «Доскажи словечко».

3. Дружи с водой. Дружья вода и мыло.

Теория: Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах.

Практика: Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

4. Уход за глазами. Глаза-главные помощники человека.

Теория: Беседа об органах зрения. Правила бережного отношения к зрению. Разучивание пословиц и поговорок.

Практика: Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!»

5. Теория: Уход за ушами. Беседа «Чтобы уши слышали». Правила сохранения слуха.

Практика: Оздоровительная минутка. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов.

Оздоровительная минутка. «Самомассаж ушей».

6. Уход за зубами. Почему болят зубы. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Стихотворение С. Михалкова «Как у нашей Любы...» Беседа по содержанию.

Практика: Оздоровительная минутка. Игра «Угадай-ка!». Творческое рисование.

7. Уход за зубами.

Теория: Чтобы зубы были здоровыми. Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Зачем человеку зубная щётка? Разучивание стихотворения.

Практика: Оздоровительная минутка. Упражнение «Спрятанный сахар». Практическая работа. Тест.

8. Как сохранить улыбку красивой?

Теория: Встреча с доктором Здоровые Зубы. Памятка «Как сохранить зубы».

Практика: Оздоровительная минутка. Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе».

9. Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека».

Теория: Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Памятка «Это полезно знать».

Практика: Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?»

10. Забота о коже. Зачем человеку кожа?

Теория: Встреча с доктором Здоровая Кожа. Беседа. Правила ухода за кожей.

Практика: Оздоровительная минутка «Солнышко». Проведение опытов. Игра «Угадай-ка».

10. Надёжная защита организма.

Теория: Беседа об органах чувств. Рассказ учителя «Строение кожи».

Практика: Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы.

Тест. Практическая работа.

11. Забота о коже. Если кожа повреждена

Теория: Рассказ учителя о повреждениях кожи.

Практика: Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

12. Как следует питаться. Питание-необходимое условие для жизни человека

Теория: Повторение правил здоровья. Встреча с доктором Здоровая Пища. Разучивание пословиц и поговорок.

Практика: Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

13. Как следует питаться. Здоровая пища для всей семьи

Теория: Беседа по стихотворению С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»

Практика: Оздоровительная минутка. Золотые правила питания. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».

14. Как сделать сон полезным? Сон-лучшее лекарство

Теория: Стихотворение С. Михалкова «Не спать» Беседа по содержанию.

Практика: Оздоровительная минутка. Игры «Можно - нельзя». «Хождение по камушкам».

15. Игры, в которые мы играем. Настроение в школе. Как настроение?

Теория: Беседа. Встреча с доктором Любовь.

Практика: Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов».

16. Настроение после школы. Я пришёл из школы

Теория: Беседа. Работа с пословицами.

Практика: Оздоровительная минутка. Игра «Закончи рассказ».

17. Как я расту и развиваюсь. Поведение в школе. Я-ученик

Теория: Рассказы М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Беседа по содержанию.

Практика: Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?»

18. Вредные привычки

Теория: Беседа «Это красивый человек».

Практика: Оздоровительная минутка «Деревце». Игра «Да - нет».

19. Мышцы, кости и суставы. Скелет - наша опора

Теория: Рассказ учителя. Это интересно. Правила первой помощи.

Практика: Оздоровительная минутка. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование

20. Мышцы, кости и суставы. Осанка - стройная спина.

Теория: Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно!

Практика: Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

21. Учусь управлять временем. Полезен ли спорт для здоровья

Теория: Беседа «В здоровом теле – здоровый дух»

Практика: Весёлые старты «Папа, мама, я – спортивная семья».

22. Всей семьей на зимний старт. Как закаляться. Если хочешь быть здоров!

Теория: Сказка о микробах. Правила закаливания.

Практика: Оздоровительная минутка. Творческая работа. Это интересно!

23. Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей.

Теория: Беседа. Признаки отравления ядовитыми веществами.

Практика: Экскурсия. Просмотр фильма.

24. Как правильно вести себя на воде.

Теория: Правила безопасности на воде. Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде.

Практика: Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

25. Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья

Теория: Беседа « В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь»

Практика: Оздоровительная минутка. Творческая работа.

26. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным

Теория: Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность. Работа с пословицами..

Практика: Оздоровительная минутка. Игра «Продолжи сказку».

27. Почему мы болеем

Теория: Рассказ учителя. Это интересно!

Практика: Оздоровительная минутка. Работа в группах.

28. Кто и как предохраняет нас от болезней

Теория: Встреча с доктором Здоровья. Повторение правил.

Практика: Оздоровительная минутка. Коллективная работа.

29. Кто нас лечит. Сегодняшние заботы медицины

Теория: Беседа «Из чего получают лекарства»

Практика: Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает».

30. Народные игры.

Теория: Беседа по теме.

Практика: Разучивание народных игр. Игры-эстафеты «Круговые салки», эстафеты со скакалками «Поезд».

31. Подвижные игры. Русская игра «Городки»

Теория: Беседа по теме.

Практика: Проведение спортивных соревнований «Веселая эстафета».

32. Солнце и витамины

Теория: Беседа «Человек и его здоровье»

Практика: Оздоровительная минутка. Выставка «Урожай нашего огорода».

33. Как помочь сохранить себе здоровье.

Теория: Встреча с докторами Здоровья. Повторение составляющих здорового образа жизни.

Практика: Игра «Хорошо - плохо». Памятка Здоровячков.

34. Как правильно вести себя в лесу. Правила безопасности в лесу.

Теория: Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения в лесу.

Практика: Работа по таблицам «я в лесу».

35. Обобщающее занятие «Доктора здоровья».

Теория: Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...»

Практика: Оздоровительная минутка. Повторение правил здоровья.

Воспитательные результаты любого из видов деятельности обучающихся, в данном случае «спортивно-оздоровительного» распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов – приобретение обучающимися социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своим педагогом (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне объединения, ЦДТ, т.е. в защищенной, дружественной социальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся с социальными субъектами за пределами ЦДТ, в открытой общественной среде.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, что должно учитываться при организации воспитания и социализации обучающихся младшего возраста.

Критерии оценки результатов.

Основные результаты спортивно-оздоровительного направления обучающихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, в которых ведущими методами будут: экспертные суждения (родителей, партнеров ЦДТ); анонимные анкеты, позволяющие анализировать (не оценивать) ценностную сферу личности; различные тестовые инструменты, созданные с учетом возраста; самооценочные суждения детей.

Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов образовательной деятельности обучающихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения педагога в тесном сотрудничестве с семьей обучающегося.