

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
МАОУ СОШ №37 г.Томска
Протокол № 12 от 28.08.2020г.
Председатель
Педагогического совета
_____ / А.В. Иванов

«Утверждаю»
«28» августа 2020 г.
Директор МАОУ СОШ № 37
_____ / А.В. Иванов

М.П.
Приказ № 230
от «28» августа 2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Будем здоровы!»**

Направленность: общекультурная
Возраст учащихся: 8 -9 лет
Срок реализации: 1 год (136 час.)
В неделю: 4 часа

Автор-составитель:
Пьяных Нина Владимировна,
педагог дополнительного
образования

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

Пояснительная записка

Здоровье современных школьников – серьёзная национальная проблема. На состояние здоровья ребёнка влияют многие факторы. Это и малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни, неблагоприятная экологическая ситуация, и организация учебного процесса.

В младшем школьном возрасте должны закладываться основные навыки по формированию здорового образа жизни. Если ребёнок физически здоров, то он может успешно учиться в школе и справляться со всеми делами дома. Если ребёнок душевно здоров, то он обычно нравиться самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать здоровые отношения с другими людьми, он уважает их права, умеет оказывать помощь людям и способен сам принять её, умеет выразить свои нужды и потребности так, чтобы они стали понятны окружающим. Только здоровый человек способен активно жить, успешно преодолевать трудности в учении. Большую помощь в этом окажут уроки здоровья.

Данная программа имеет общекультурную направленность и ориентирована на формирование основ культуры здоровья детей, обеспечивают двигательную активность учащихся, знакомят их с рациональным питанием, помогают сплотить классный коллектив, приводят к улучшению психо-эмоционального состояния школьников, к изменению отношения к себе и собственному здоровью, воспитывают гигиеническую культуру, привычку к занятиям физкультурой и спортом.

Рабочая программа дополнительного образования «Будем здоровы!» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых»);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
- Приказ министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНОДПО «Открытое образование», 2015 г.);

- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- 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»;

- Санитарно-эпидемиологические правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);

- Устав МАОУ СОШ № 37 г. Томска.

Данная программа является актуальной, т.к первый скачок в увеличении числа детей, страдающих хроническими заболеваниями, по наблюдениям учёных, происходит в возрасте 7-10 лет. В этом возрасте ученики чаще подвержены болезням органов дыхания, расстройства обмена веществ, нарушению осанки. Поэтому педагог должен строить воспитательно-образовательный процесс с учётом возраста, пола, специфики развития организма, физиологических и психических процессов, использовать информацию по сохранению и укреплению здоровья в своей педагогической деятельности.

Адресат программы: программа дополнительного образования детей «Будем здоровы!» рассчитана на обучающихся 8-9 лет.

Цель и задачи программы

Цель: формирование культуры здоровья обучающихся начальной школы.

Задачи:

1. Познакомить обучающихся с основными составляющими здорового образа жизни;
2. Обучить способам сохранения здоровья;
3. Способствовать формированию привычки выполнения физических упражнений, укрепляющих здоровье;

4. Развивать культуру двигательной активности;
5. Воспитывать нравственную культуру учащихся.

Отличительные особенности программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья детей, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Уроки Мойдодыра	8	3	5
2.	Как живёт наш организм	11	5	6
3.	Правильное питание-залог здоровья	11	5	6
4	Растём здоровыми	31	10	21
	Сам себе я помогу и здоровье сберегу	18		18
5	Движение-это жизнь	55		55

Краткое описание содержание разделов и темы:

- «Уроки Мойдодыра». Обучающиеся знакомятся с правилами личной гигиены.
- «Как живёт наш организм». Обучающиеся изучают особенности строения организма человека и его органов.

- «Правильное питание – залог здоровья». Обучающиеся знакомятся с правилами здорового питания.
- «Растём здоровыми». Обучающиеся изучают влияние здорового образа жизни на организм человека.
- «Сам себе я помогу и здоровье сберегу». У обучающихся развиваются навыки безопасного поведения.
- «Движение-это жизнь». У обучающихся развивается двигательная активность, формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой.

Учебно- тематическое планирование

1. Уроки Мойдодыра

Знакомство со Здоровячком. Основные гигиенические навыки. Игра-путешествие в город Чистюлькин. Правило мытья рук. Как купаются птицы и животные. Особенности роста волос и уход за ними. Как следить за школьной одеждой. Правило чистки зубов. Инсценировка произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр».

2. Как живёт наш организм

Особенности строения организма человека. Как люди видят, особенности ухода за глазами. Просмотр видеопрезентации «Строение глаза». Викторина «Как беречь зрение».

3. Правильное питание-залог здоровья

Зачем человек питается, золотые правила питания. Видеопрезентация «Продукты, в которых содержатся витамины». Викторина «Правильное питание».

4. Растём здоровыми

Что такое щедрость и жадность. Кого можно назвать лжецом. Почему дети говорят неправду. Вредные и полезные привычки, причины их возникновения. Почему люди плачут. Зачем человек спит. Викторина «Почему сон – лучшее лекарство». Конкурс пословиц и поговорок о здоровье.

Тренинг безопасного поведения. Игра-соревнование «Я в безопасности». Куда и в каких случаях обратиться к врачу в случае возникновения боли. Игра «Полезно-вредно». Викторина «Лекарственные растения».

Знакомство с комплексом утренней гимнастики «Поход». Спортивно-развлекательные игры.

5. Сам себе я помогу и здоровье сберегу

Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку». Игры «Баба Яга», «Три характера».

б. . Движение-это жизнь

Игра "Укради знамя" Италия, « Калабаса!»(по домам) Перу, "Дай платочек" Азербайджан, "Рыбки в неводе" Новая Гвинея , «Больная кошка» Бразилия , «Пожарная команда» Германия «Африканские салки по кругу» Танзания, «Канатоходцы» Узбекистан, «Поезд» Аргентина, «Один в кругу» Венгрия, « Лев и коза» Афганистан, «Доброе утро, охотник!» Швейцария.

Русские народные игры: «Гуси-лебеди», «Жмурки», «Щука и караси», «Кот и Мышь».

Татарские народные игры: «Займи место», «Перехватчики», «Кто первый?».

Чувашские народные игры: «Хищник в море», «Кого вам?».

Мордовские народные игры: «Круговой», «Салки».

Башкирские народные игры: «Стрелок», «Гроза».

Марийские народные игры: «Катание мяча», «Биляша».

Казахские народные игры: «Подними монетку», «Ястребы и ласточки».

«Квадраты», «Снайпер», «Чижик», «Перебежки», «Стоп», «Добеги и убеги», «Круговая лапта», «Мяч капитану», «Перестрелка», «Птицы в клетках», «Заяц без норки», « Космонавты», «Белки, орехи, шишки», «Внимание»

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся должны:

а) знать:

иметь представление о том, как работают органы человека и зачем они нужны;

знать негативное влияние вредных привычек на организм человека;

знать, как и для чего необходимо питаться;

проявлять заботу о своём здоровье, ухаживать за своим организмом.

б) уметь:

проводить комплексы утренней зарядки, физминуток;

снимать утомление

оценивать результаты деятельности (чужой, своей)

определять и формулировать цель деятельности;
различать «полезные» и «вредные» продукты;
отличать подвижные игры от спортивных.

в)владеть:

применять навыки культурного поведения за столом;
применять навыки личной гигиены;
контролировать своё поведение в школе, дома, в гостях;
выполнять упражнения для развития физических навыков.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

Календарный учебный график

Продолжительность образовательного процесса 1 год.

Занятия могут проводиться в выходные дни и каникулярное время.

Календарный учебный график для муниципальных образовательных учреждений утверждается Распоряжением департамента образования администрации Города Томска. Учебный год в объединениях дополнительного образования начинается с 01 сентября и заканчивается 24 мая; продолжительность учебного года составляет 34 недели.

Условия реализации программы

В работе объединений дополнительного образования «Будем зоревы!» принимают участие дети 8-9 лет.

По данной программе обучается 1 группы по 4 часа в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Также в рамках программы предусмотрена подготовка и проведение массовых мероприятий для обучающихся с учетом учебного плана.

Количество детей в группе –15 человек.

Формы аттестации

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Итоговые занятия по окончании каждого года обучения проводятся в форме праздника, представления выполненных обучающимися проектов.

Оценочные материалы

Оценка планируемых результатов освоения программы проводится во время проведения тренингов, практических занятий, игр-соревнований, викторин; использования тестовых материалов: «Оцени себя сам», «Оцени уровень своего физического развития», «Твоё здоровье», «Умеешь ли ты готовить

уроки?», «Правильно ли вы питаетесь?»

Методическое обеспечение образовательной программы

Дидактический материал:

- конспекты материалов для занятий и бесед;
- комплект медиаматериалов (приложение «Мульти»), подборка мультфильмов на спортивную тематику)

Техническое оснащение занятий:

Компьютер с монитором и комплектующими

Программные продукты

Принтер

Мультимедийный проектор с экраном/ интерактивная доска

Список литературы

- Багрова, Н. Г. Губительная сигарета [Текст] : классный час / Н. Г. Багрова // ПедСовет. – 2006. - № 4. – С. 12-13.
- Багрова, Н. Г. Режим дня [Текст] : классный час / Н. Г. Багрова // ПедСовет. – 2007. - № 4. – С. 3-5.
- Дорофеева, Н. Путешествие в зелёную аптеку [Текст] : занятие по экологии / Н. Дорофеева // Воспитание школьников. – 2004. - № 5. – С. 67-71.
- Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья (1-5 классы) [Текст] / Н. И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2007. – 152 с.
- Жук, Л. И. Ключи к здоровью [Текст] / Л. И. Жук. – Минск : Красико-Принт, 2007. – 128 с.
- Капецкая, Г. А. Берегите здоровье! [Текст] / Г. А. Капецкая // Последний звонок. – 2007. - № 10. – С. 4-5.
- Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы) [Текст] : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В. И. Ковалько. – М. : ВАКО, 2005. – 208 с.
- Криволап, Н.С. Здоровье на тарелке [Текст] / Н.С. Криволап, О.А. Хаткевич. – Минск : Красико-Принт, 2005. – 128 с.

- Кривош, Е. Н. Игра –путешествие «Откуда берутся грязнули?» [Текст] / Е. Н. Кривош // ПедСовет. – 2006. - № 10. – С. 12-14.
- Крылова, И. Н. Береги здоровье смолоду! [Текст] : устный журнал / И. Н. Крылова // Педсовет. – 2006. - № 10. – С. 8-10.