

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное нетиповое образовательное
учреждение «Краевой детский центр «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
КГБНОУ КДЦ Созвездие
_____ А.Е. Волостникова
Приказ № 02-03/662
от 25.12.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Азбука здоровья»
(социально-гуманитарная направленность)**

Возраст обучающихся: 12-17 лет,
Продолжительность реализации: 5 дней
Автор-составитель программы:
Спогреева Анна Васильевна,
педагог дополнительного образования,
Место реализации:
Хабаровский край, р. п. Переяславка,
дружина «Бонивур»

г. Хабаровск, 2024 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Здоровье – самое ценное, что есть у человека, оно дороже любого богатства. Недаром пословица гласит: «Деньги потерял – ничего не потерял. Время потерял – много потерял. Здоровье потерял – всё потерял». Поэтому очень важно беречь своё здоровье.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Положением о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в КГБНОУ КДЦ Созвездие.

Направленность: социально-гуманитарная, приобщение обучающихся к ведению здорового образа жизни.

Уровень освоения программы – стартовый (ознакомительный), предполагает применение и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебной деятельности.

Актуальность программы. Здоровье – это одно из неотъемлемых прав человека, одно из важнейших компонентов человеческого благополучия и условий успешного социального и экономического развития любой страны. Здоровый образ жизни – это поведение и привычки человека, помогающие ему сохранить и укрепить своё здоровье. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого человека. В современных условиях наблюдается проблема снижения процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, увеличение стрессовых ситуаций. Одной из наиболее уязвимых категорий населения являются дети, подростки, которым ещё предстоит

сформировать своё отношение к миру, к себе, к обществу. Поэтому формирование у детей здорового образа жизни имеет первостепенное значение. Все это подчеркивает актуальность разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука здоровья». Актуальность программы заключается в том, что занятия по программе способствуют формированию у обучающихся понимания и осознания ценности здоровья, знаний основ здорового образа жизни. Знания и навыки, полученные в процессе образовательной деятельности, так же помогают развитию у детей познавательных и творческих способностей и коммуникативных компетенций.

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности доступно донести до обучающихся значение ценности здоровья в процессе практической и творческой деятельности, что, в свою очередь, поспособствует формированию стремления укреплять свое здоровье.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она объединила в себе сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, ОБЖ, экологии, этики. Теоретический материал расширяет и дополняет знания обучающихся о здоровье, о значении природного окружения человека, о безопасности жизнедеятельности, культуры общения и поведения. Данная программа предусматривает взаимодействие с образовательными организациями и учреждениями культуры. Педагогическая целесообразность заключается в возможности доступно донести до обучающихся значение ценности здоровья, способствует формированию стремления укреплять свое здоровье.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 12 до 17 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности обучающихся.

Условия набора в группу: по желанию участников краевой профильной смены, с учётом возрастных особенностей детей, без ограничений и специальных требований к уровню подготовленности.

Количество обучающихся в группе: до 20 человек.

Объем и сроки освоения программы, режим занятий

Сроки реализации программы: 5 дней, 1,5 академических часа.

Занятия проводятся в соответствии с планом краевой профильной смены. Продолжительность занятий - 2 академических часа с перерывом 10 минут. Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с СП 2.4. 3648-20 от 28.09.2020 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса:
индивидуальная, индивидуально-групповая.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, культуры поведения и безопасной жизнедеятельности.

Задачи:

Личностные:

- способствовать формированию у детей устойчивой мотивации к необходимости ведения здорового образа жизни и безопасного поведения;
- воспитывать правила экологической культуры поведения.
- формировать навыки выполнения физических упражнений для укрепления здоровья;

Метапредметные:

- развивать регулятивные компетенции (умение планировать, осмысливать и корректировать свою деятельность, проявлять самостоятельность при выполнении практических и творческих работ;
- развивать познавательные компетенции (умение работать с дополнительной литературой (книги, энциклопедии), электронными ресурсами);
- развивать коммуникативные компетенции (умение аргументировать свое мнение, навыки бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими);
- развивать творческие способности.

Предметные:

- формировать знания о влиянии природной среды и антропогенного фактора на здоровье человека;
- формировать знания детей о строении тела человека и основных функциях органов и систем;
- формировать знания составляющих частей здорового образа жизни – (рациональное питание, закаливание, двигательная активность, соблюдение норм личной гигиены, эмоциональном состоянии, организации режима дня);

1.3. Учебный план и содержание программы

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы здорового образа жизни.	1,5	0,5	1	Практическая работа
2	Друзья с водой.	1,5	0,5	1	

3	Теория о правильном составлении комплексной зарядки.	1,5	0,5	1	
4	Вредные привычки, их влияние на организм человека.	1,5	0,5	1	
5	Настроение и здоровье.	1,5	0,5	1	
Итого:		7,5	0,5	5	

Содержание программы

Тема 1. Основы здорового образа жизни.

Теория: Пять правил ЗОЖ. Знакомство с обучающимися, с программой, выдача блокнотов. Основные понятия здорового образа жизни: двигательная активность, рациональный режим дня, «пирамида здорового питания».

Практика: Тест на уровень здоровья.

Тема 2. Дружи с водой.

Теория: Основной элемент организма человека. Потребность в воде. Вода и обмен веществ. Содержание воды в продуктах. Польза воды для организма человека. Как некачественная вода влияет на здоровье человека. Важность воды для организма: мифы и реальность.

Практика: Творческая работа «Художественная роспись емкости для хранения воды»

Тема 3. Теория о правильном составлении комплексной зарядки.

Теория: Влияние зарядки на организм человека. Утренняя гимнастика – как основа здоровья человека. Методика составления комплекса общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений. Основы терминологии общеразвивающих упражнений

Практика: Составление комплексной зарядки.

Тема 4. Вредные привычки, их влияние на организм человека.

Теория: Вредные привычки, их влияние на организм человека. Закаливание и средства активного отдыха, утренняя зарядка.

Практика: Разбор видеоролика «Зарядка».

Тема 5. Настроение и здоровье.

Теория: Настроение в психологии: что это такое, виды. Как эмоции влияют на наше здоровье. Воздействие негативных эмоций. Действие позитивных эмоций. Способы управления эмоциональным состоянием. Почему хорошее настроение улучшает здоровье.

Практика: выполнение практических заданий в рабочей тетради.

1.4. Календарный учебный график

№	дата	Тема
1	01.07.2024	Основы здорового образа жизни.
2	02.07.2024	Дружи с водой.
3	03.07.2024	Теория о правильном составлении комплексной зарядки.
4	04.07.2024	Вредные привычки, их влияние на организм человека.
5.	05.07.2024	Настроение и здоровье.

1.5. Планируемые результаты

Личностные:

- обучающиеся умеют определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- соблюдают культуру поведения в социуме;
- соблюдают правила безопасности жизнедеятельности;

Метапредметные:

- умеют планировать, контролировать, корректировать свою деятельность;
- самостоятельно выполняют творческие работы, проявляют творческие способности;
- умеют работать с дополнительной литературой (книги, энциклопедии), электронными ресурсами;
- умеют аргументировать свое мнение;
- умеют позитивно взаимодействовать с окружающими;

Предметные:

- обучающиеся знают влияние природной среды и антропогенного фактора на здоровье человека;
- знают важность соблюдения норм здорового образа жизни;
- знают значение двигательной активности;
- соблюдают нормы личной гигиены, гигиены жилища и одежды;
- знают влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- знают о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха.

Уметь:

- умеют выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья;
- знают благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

- умеют составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- умеют организовать активный отдых;
- умеют ориентироваться в информационном пространстве;
- умеют позитивно взаимодействовать с окружающими людьми;
- соблюдают общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- соблюдают правила безопасности жизнедеятельности;
- умеют выполнять, оформлять творческие работы (поделки, рисунки, плакаты)

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации

Уровень освоения программного материала рассматривается как владение обучающимися системой знаний и умений, навыков, приобретённых за определённый период обучения.

Оценка эффективности реализации программы проходит в три этапа: входящая, промежуточная и итоговая диагностика.

Поэтапные результаты используются для корректировки деятельности и создания необходимых условий для её совершенствования.

Оценка результатов проводится по трём уровням: высокий, средний, низкий

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:

- журнал посещаемости;
- итоговая работ;
- викторины;
- портфолио «Здоровый блокнот»;
- фотоматериал.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- выставки творческих работ;
- презентация;
- творческое задание;

2.2. Оценочные материалы

Входящая диагностика проводится в начале обучения с целью определения исходного уровня знаний ребенка по данной теме.

Используемые формы диагностики: беседа о составных частях здорового образа жизни, анкетирование «Изучение отношения к своему здоровью».

Оценка представлений о составных частях здорового образа жизни во входящей диагностике осуществляется по следующим критериям:

- правильность представлений о выполнении режима дня;
- правильность представлений о личной гигиене, гигиене быта;
- правильность представлений о двигательной активности;
- правильность представлений о здоровом питании;
- отношение к вредным привычкам.

Цель проведения промежуточных итогов обучения - оценка динамики продвижения обучающихся.

Программой предусмотрены итоговые занятия по темам, разделам.

Подведением результатов чаще всего служат игровые формы организации деятельности (викторины, познавательные программы, творческие работы и т.д.), что способствует повышению мотивации обучающихся к занятиям, формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также способствует процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Итоговая аттестация проводится в конце программы. Цель: выявление уровня усвоения теоретических знаний, развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам образовательной программы.

Для выявления уровня усвоения теоретических знаний обучающиеся выполняют контрольное задание. За каждое выполненное задание ставятся баллы и подводится итог.

Данные мониторинговых исследований итоговой аттестации заносятся в таблицу «Карта индивидуального наблюдения обучающихся по образовательной программе «Азбука здоровья» (теоретические знания).

Практические умения и навыки обучающихся оцениваются по итогам выполнения творческих работ и наблюдением за поведением детей во время учебной деятельности, игр, познавательных программ и т. д.

Критерии оценивания практических умений и навыков:

- учебная мотивация;
- умение находить информацию, представленную в литературе и разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.);
- самостоятельность, творчество при выполнении поделок;
- способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой;
- коммуникативные умения;
- знание и соблюдение правил ТБ.

Данные заносятся в таблицу «Карта индивидуального наблюдения обучающихся по образовательной программе «Азбука здоровья» (практические умения).

2.3. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие кадрового, материально-технического и методического обеспечения программы:

Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования, профиль –социально-гуманитарный ;

Материально-техническая база:

Ручка шариковая	20	шт
Карандаш простой средней жёсткости	20	шт
Точилка	5	шт
Ластик	5	шт
Бумага офисная белая А4, Снегурочка, 500 л	1	уп
Фломастеры 8 цветов в пачке	15	пачек
Карандаши цветные, 8-10 цветов в пачке	15	пачек
Набор магнитов для доски	1	уп
Мяч теннисный, вес 211 гр, размер 6,2*6,1*18,9 (или мяч массажный)	20	шт
Стакан стекло 250 мл	40	шт
Краска акриловая, набор 12 шт	10	уп
Краска акриловая контур золото	10	шт
Краска акриловая контур серебро	10	шт
Непроливайки	10	шт
Коврики для рисования	20	шт
Кисть синтетика "ХМ" 3007100 круглая короткая ручка №0	20	шт
Кисть синтетика "ХМ" С-4601 школьная круглая, короткая ручка №01	20	шт
Салфетки влажные для рук, 100 шт в упаковке	1	уп
Салфетки бумажные сухие (выдергушки), 200-250 шт в упаковке	1	уп
Маркеры для белой доски , разноцветные	3	шт
Губка для доски	1	шт
Тетрадь на печатной основе для занятий	20	шт

2.4. Методическое обеспечение

Методические и дидактические материалы:

- инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях;
- видеоролики о различных зарядках;
- методические и дидактические материалы к темам занятий;

Формы организации образовательной деятельности:

- индивидуально-групповая;
- индивидуальная;
- групповая.

Методы проведения занятия:

- словесные: беседа, пояснение, инструктаж;
- наглядные: демонстрация готовых изделий;
- практические: выполнение задания в материале;
- аналитические: сравнение, самоанализ выполненных работ.

Методы воспитания:

- мотивация (способствует созданию ситуации успеха обучающихся);
- стимулирование (поощрение, замечания);
- рефлексия.

Приемы обучения:

- создание ситуации для решения творческой задачи;
- приёмы визуализации материала (наглядный иллюстративный и демонстрационный материал, презентация, видеоматериал);
- алгоритм выполнения задания;
- консультация;
- презентация;
- поощрение;
- рефлексия.

Образовательные технологии

При реализации модулей программы используются следующие образовательные технологии:

- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровье сберегающие технологии - создание условий для сохранения психического и физического здоровья обучающихся (соблюдение санитарно - гигиенических требований (проветривание, оптимальный тепловой режим, освещенность, чистота, соблюдение техники безопасности); смена видов деятельности на занятии, физ.паузы; благоприятный психологический климат.
- рефлексивные технологии - самостоятельная оценка своего состояния, эмоций, результатов своей деятельности;

Список литературы

Литература для педагога:

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М. Режим дня школьника./ М.В.Антропова, Л.М. Кузнецова - М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. /М.М. Безруких – М.: ОЛМА ПРЕСС, 2012.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. /Н.И. Дереклеева – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Жук, Л. И. Ключи к здоровью [Текст] / Л. И. Жук. – Минск: Красико-Принт, 2007. – 128 с.
5. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников/ В.И. Ковалько– М.: ВАКО, 2017 г.
6. Криволап Н.С. Здоровье на тарелке [Текст] / Н.С. Криволап О.А. Хаткевич. – Минск: Красико-Принт, 2019. – 128 с.
7. Милейко, В. Ф. Игры и упражнения для укрепления здоровья детей [Текст] / В. Ф. Милейко / ПедСовет. – 2006. - № 4. – С. 3-5.
8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы – (Мастерская учителя)/ Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко – М.: ВАКО, 2011. 288с.
9. Тюмасева З. И. На пути к здоровью/З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, С. В. Гертнер, Е. Г. Кушнина и др. – Челябинск, 2011
10. Фиактистова В.Ф., Плиева Л.В. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений/В.Ф. Фиактистова, Л.В. Плиева – Волгоград: Учитель, 2016
11. Фиактистова В.Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов/В.Ф. Фиактистова – Волгоград: Учитель, 2018
12. Шапцева Н.Н. - Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации / Н.Н. Шапцева– Волгоград: Учитель, 2019 184с.

Литература для детей и родителей:

1. Волчек Н. М. 1000 советов для девочки: Энциклопедия/ Н. М.Волчек Минск: Харвест, 2003
2. Горохов А. А. Про тебя самого: научно-художественная литература/А. А. Горохов - СПб. :ПИТЕР, 2000

3. Дорохов А. Про тебя самого/ А. Дорохов– М.: Детская литература, 1989.
4. Козлова С.А., Шукшина С.Ш. Тематический словарь в картинках. МИР ЧЕЛОВЕКА. Я и моё тело/ С.А. Козлова, С.Ш. Шукшина – М.: Школьная пресса, 2010.
5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя/ А.Н. Маюров М.: Педагогическое общество России, 2004
6. Пиль А. Моё тело: энциклопедия «Всё обо всём»/перевод с нем. / А. Пиль– М.: ООО Астрель, 2015
7. Плешаков А. А. Зелёный дом/А. А. Плешаков М.: Просвещение, 2019
8. Семёнова И.И Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой/ И.И Семёнова – М.: Педагогика, 2017.- 176 с.
9. Чижевский А. Е. – Я познаю мир: Дет. энциклопедия: Экология/Чижевский А. Е. – М.: ООО фирма «Издательство АСТ

Тест «Насколько здоровый образ жизни вы ведёте»

1. Сколько часов в день вы проводите на свежем воздухе?

- Меньше 30 минут (1 балл)
- 1-2 часа (2 балла)
- Больше 2 часов (3 балла)

2. Есть ли у вас вредные привычки (курение)?

- Да (0 баллов)
- Нет (1 балл)

3. Сколько часов в день Вы спите?

- 4-6 часов (0 баллов)
- 9- 10 часов и более (1 балл)
- 7-8 часов (2 балла)

4. Сколько часов в неделю вы посвящаете занятиям физкультуре (фитнес) или тренировкам (спорт)?

- Не занимаюсь ничем (0 баллов)
- до 2 часов (1 балл)
- 2-4 часа (2 балла)
- 5- 6 часов (3 балла)
- больше 6 часов (4 балла)

5. Как часто вы едите свежие овощи и фрукты?

- Каждый день (3 балла)
- Несколько раз в неделю (2 балла)
- 1 раз в неделю (1 балл)
- Нерегулярно почти не ем (0 баллов)

6. Как вы предпочитаете отдыхать?

- Перед компьютером или телевизором (1балл)
- Провожу время с семьёй или друзьями (2 балла)
- Занимаюсь спортом, гуляю на природе (3 балла)
- Нет времени на отдых (0 баллов)

7. Много ли вы едите сладкого и мучного?

- Каждый день (0 баллов)
- 3 раза в неделю (1 балл)
- 1 раз в неделю (2 балла)
- Очень редко 1 раз в месяц (4 балла)

8. Сколько воды Вы выпиваете за день?

- Вообще не пью воду (0 баллов)
- 2 стакана (1балл)
- 1 литр и больше (3 балла)

Результаты:

5-9 баллов. Пока вы далеки от здорового образа жизни. Однако не стоит отчаиваться. Никогда не поздно начать.

9-16 баллов. Не всё идеально, но вы находитесь на правильном пути к здоровому образу жизни. Главное - не останавливаться и совсем скоро вы будете чувствовать себя ещё лучше.

17-23 баллов. Вашему образу жизни можно только позавидовать. Так держать! Однако не существует предела совершенства.