Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Конзаводская средняя общеобразовательная школа №2

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНОПротокол Педагогического советаот 20.08. 2020 г. № 1  | УТВЕРЖДАЮДиректор МБОУ Конзаводской СОШ №2Морозов А.Ю.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ от 20.08. 2020 №119  |

Дополнительная общеобразовательная программа

«Будь здоров»

направленность: социально-педагогическая

 Возраст обучающихся: 9-10 лет

 Срок реализации: 1 год

 Разработчик:

Шахбанова Сакинат Курбановна

педагог дополнительного образования

х.Камышев

2020

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров» составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Закон об образовании РФ от 29.12.2012 г.№273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на: 01.01.2018 г.);

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

- Закон об образовании в Ростовской области от 14.11.2013 г. №26-зс (с изменениями на: 06.05.2016 г.);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минобразования Ростовской области от 01.03.2016 №115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций РО, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для образовательных организаций дополнительного образования детей);

-СП 3.1/24.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции ( COVID-19 ) эпидемиологическом сезоне 2020-2021 годов;

- Устав МБОУ Конзаводской СОШ №2 от 12.01.2015 г. №2

- Положение МБОУ Конзаводской СОШ №2 о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах от 27.08.2018 г. №165

--Программа дополнительного образования МБОУ Конзаводская СОШ №2 пр. от 20.08.2020 №119.

*Направленность* дополнительной общеобразовательной программы: социально-педагогическая.

Дополнительная общеобразовательная программа «Будь здоров» строится на принципах:

Принцип сознательности нацеливает на формирование у

школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности проявляется

во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка. Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность обучающегося к каждому последующему этапу обучения.

Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением. Принцип формирования ответственности у обучающихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей. Общеобразовательная программа «Азбука здоровья» является модифицированной программой социально-педагогической направленности, в основе которой лежат следующие авторские общеобразовательные программы: Баталова Ю.Н. «Азбука Здоровья », 2011, Белова Н.В., «Азбука здорового образа жизни», 2017.

*Вид программы:* модифицированная.

*Уровень программы:* общекультурный (базовый).

*Характеристика программы:* Данная программа «направлена на создание мотивации у обучающихся на ведение здорового образа жизни, на формирование потребности сохранения физического и психического здоровья

*Отличительной особенностью* данной программы является ее направленность, в первую очередь, на: формирование представления о позитивных факторах, влияющих на здоровье; а также обучению делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье; выполнение правила личной гигиены и развитие готовности на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье; формирование представления о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; формирование представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить обучающегося составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

*Новизна программы.* Новизна данной программы состоит в том, что она обучает не только следить за своим здоровьем, правильно питаться, но и формирует представление о позитивных факторах, которые влияют на здоровье.

*Актуальность программы.* В XXI веке тема здоровья обучающихся очень актуальна. Состояние здоровья обучающихся в нашей стране вызывает серьезную тревогу у многих специалистов. Их здоровье ухудшается с каждым годом, по сравнению с их сверстниками прошлых лет. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования. 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 является неумение самих обучающихся быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения. К тому же быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано немало негативных влияний, ухудшающих здоровье обучающихся. Реализация дополнительной общеобразовательной программы социально-педагогической направленности– это обучение бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

*Цели программы:* создать условия на ведение здорового образа жизни;

обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья

развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

*Задачи программы:* прививать общечеловеческие ценности (ценность собственной и другой жизни);

создавать комфортную психологическую атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включения в активную индивидуальную и коллективную деятельность;

сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

научить детей делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

обучить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.);

обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

*Адресат программы:* программа рассчитана на обучающихся возраста 9-10 лет.

*Объем программы:*

*Количество недель в учебном году:* 35 учебных недель.

*Количество часов в неделю:* 2 часа.

*Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы:* 1 год.

*Формы организации образовательного процесса.*

*Форма обучения:* очная.

*Форма проведения занятий:* аудиторная.

*Форма организации занятий:* всем составом объединения.

*Виды занятий* определяются содержанием программы и предусматривают:

-чтение стихов, сказок, рассказов;

-постановка драматических сценок, спектаклей; театрализованные представления;

-просмотр видеофильмов; прослушивание песен и стихов;

-организация подвижных игр; ролевая игра;

-выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, -концентрацию внимания, развитие воображения;

-тесты и анкетирование;

-конкурсы рисунков, конкурсы плакатов, конкурсы стенгазет;

-создание листовок;

-беседы;

-тематические занятия.

*Ожидаемые результаты освоения общеобразовательной программы:*

*Личностными результатами* дополнительной общеобразовательной программы по социально-педагогическому направлению является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Формы подведения итогов реализации* дополнительной общеобразовательной программы: выставки, конкурсы.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название раздела, темы | Количество часов | Формы организации занятий | Формы аттестации, диагностики |
| всего | теория | практика | индивидуальные занятия |
|  | **Раздел 1: «Мое тело» (20ч)** |
| 1.1 | Вводное занятие.Наше удивительное тело | 6 | 6 |  |  | аудиторная |  |
| 1.2 | Кожа и уход за ней | 8 | 7 | 1 |  | Аудиторная  |  |
| 1.3 | Волосы, ногти и уход за ними | 6 | 5 | 1 |  | Аудиторная  |  |
|  | **Раздел 2: Здоровье(20ч)** |
| 2.1 | Режим дня и питания | 6 | 6 |  |  | Аудиторная  |  |
| 2.2 | Здоровая пища. Витамины. | 4 | 4 |  |  |  |  |
| 2.3 |  Гигиена тела  | 10 | 9 | 1 |  |  |  |
| **Раздел 3: Что такое эмоции и как они влияют на здоровье (30ч)** |
| 3.1 | Эмоции, стресс, чувства, поступки человека | 18 | 15 | 3 |  | Аудиторная, работа в парах |  |
| 3.2 | Учимся думать и действовать | 12 | 6 | 4 | 2 | Аудиторная, работа в парах |  |
| **Итого** | 72 | 58 | 10 | 2 |  |  |
| **ИТОГО: 70 часов** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Раздел 1: «Мое тело»**

**Вводное занятие. Наше удивительное тело.**

*Теория:* Беседа «Различие и схожесть людей». Части тела. Постепенные возрастные изменения тела в течении жизни. Вводный курс основных знаний для начального понимания здорового образа жизни.

**1.2. Кожа и уход за ней**

 *Теория:* Кожа - наружный покров тела. Кожа всегда в пору. Кожа - это самый большой орган тела, примерно 4 кг. Она защищает внутренние органы, оберегает от возбудителей болезней. Кожей покрыто все тело и его следует соблюдать в чистоте.

 *Практика:* веселые соревнования «Зимние забавы».

**1.3. Волосы, ногти и уход за ними**

*Теория:* волосы и ногти- это образование кожи. Они состоят из кератина. Волосы и ногти важная часть облика человека. Ногти - это единственная часть тела, которую регулярно стригут. Волосы требуют постоянного ухода (мытье, стрижка ).

 *Практика:* Конкурс на создание лучшей стенгазеты по уходу за волосами и ногтями.

**Раздел 2: Здоровье**

**2.1. Режим дня и питания**

*Теория:* Режим дня – организация жизнедеятельности человека. Режим – главное условие сохранения и укрепления здоровья. Подчинение режима дня биологическим ритмам. Беседа о правильном режиме питания.

 *Практика:* Конкурс на создание кластеров (схем).

**2.2. Здоровая пища. Витамины.**

 *Теория:* Представление о витаминах. Их польза для организма. Беседа о продуктах, содержащие наибольшее количество витаминов.

**2.3. Гигиена тела.**

*Теория:* Наше тело способно делать очень многое: бегать, ходить, танцевать и т.д., чтобы быть здоровым необходимо заботиться о нем. (чистота тела, здоровый сон). Средства по уходу за телом.

 *Практика:* Проект «Я выбираю движение».

**Раздел 3: Что такое эмоции и как они влияют на здоровье.**

**3.1. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.**

*Теория:* Беседа о контролировании своих эмоций. Поведение в стрессовых ситуациях.

 *Практика:* Постановка драматических сценок, спектаклей; театрализованные представления. Просмотр видеофильмов, прослушивание песен и стихов.

**3.2. Учимся думать и действовать.**

 *Теория:* Беседа о контроли негативных эмоций и действий на агрессию со стороны окружающих

 *Практика:* Выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Сохранение и укрепление здоровья - это важнейшие составляющие работы педагога. От жизнерадостности, бодрости обучающихся зависит их духовная жизнь, мировоззрение умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

 При организации работы должны:

• учитываться санитарно-гигиенические требования, уровень нагрузок и возрастные особенности обучающихся.

• совершенствоваться двигательная активность обучающихся: это физминутки, подвижные перемены, оздоровительный бег, занятия в спортивном зале, учебные занятия по физкультуре, Дни и Недели здоровья.

*Методы работы:* лекции, беседы, диспуты, ролевые и деловые игры, практические работы, праздники.

Так, например, Праздник здоровья включает в себя:

- Приветствие команд

- Конкурс (например: “Как правильно почистить зубы” или “Красивая улыбка” или “Как правильно вымыть руки” и т.д.

- Стихи и песни, танцы о здоровье

- Эстафета

- Комплекс утренней зарядки

- Подвижная игра

- Эстафета с упражнениями на ловкость

- Подвижная игра

- Подведение итогов

Педагог выступает в роли инструктора, информатора организатора и консультанта.

*Критерии и нормы оценки знаний обучающихся*

 Для выявления уровня и качества освоения обучающимися общеобразовательной программы, уровня развития способностей и личностных качеств и их соответствие прогнозируемым результатам проводится аттестация обучающихся следующих видов:

-начальная аттестация-это определение уровня подготовки обучающихся в начале учебного года.

-промежуточная аттестация-это выявление результативности усвоения обучающимися содержания какой-либо части (частей), темы (тем) конкретной программы, по итогам полугодия.

-итоговая аттестация-это подведение итогов освоения обучающимися всей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы или по итогам года обучения.

Показатели, по которым отслеживаются как текущие, так и итоговые образовательные результаты:

-уровень освоения обучающимися содержания преподаваемого предмета: степень усвоения содержания, глубина и широта знаний, степень применения знаний на практике, разнообразие умений и навыков;

-устойчивость интереса обучающихся к преподаваемому предмету, предлагаемой деятельности и коллективу: степень устойчивости интереса прослеживается в сохранности контингента, в наличии только положительных мотивов посещения занятий, в осознании детьми нужности предмета для себя, в уровне творческой детской активности;

- уровень творческой активности: степень проявления и развития творческих способностей обучающихся. Надо отметить, что уровень творческой активности нельзя в полной мере приравнивать к качеству творческих достижений учащихся;

- творческие достижения обучающихся: степень стабильности и качества творческих достижений проявляется в точности и грамотности исполнения изделий, творческих заданий;

- воспитательные результаты: уровень воспитательных воздействий проявляется в характере отношений между педагогом и обучающимися, членами детского коллектива, в том или ином состоянии микроклимата в группе, в позициях педагога и коллектива в деятельности.

На протяжении всего процесса обучения осуществляется педагогический мониторинг с использованием входящей, промежуточной и итоговой диагностики. На начальном этапе обучения совместно с педагогом психологом проводится входящая диагностика, при помощи которой диагностируется психологическое состояние обучающегося, особенности его адаптации, готовность к освоению содержания программы.

На протяжении всего процесса обучения осуществляется стимулирование обучающихся, которое непосредственно связано с мотивацией деятельности, т.к. стимулирование и мотивация учения обеспечивают усвоения материала. В процессе обучения важно обеспечивать возникновение положительных эмоций по отношению к учебной деятельности, к ее содержанию, формам и методам осуществления. Эмоциональное состояние всегда связано с переживаниями, душевными волнениями, сочувствием, радостью, гневом, удивлением. К процессам внимания, запоминания, осмысливания в таком состоянии подключается глубокие внутренние переживания личности, которые делают эти процессы интенсивными и оттого более эффективными в смысле достигаемых целей.

**ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Наличие наглядных и методических пособий, рассчитанных на стимуляцию творческой активности обучающихся (схемы, чертежи, специальная литература).

Информационное обеспечение

- аудио-, видео-, фото-материалы

*Дидактические материалы:*

- разработки практических занятий;

- разработки тематических бесед, викторин, игр и конкурсов;

- конспекты итоговых и открытых занятий;

- видео и фотоматериалы;

- интернет-ресурсы.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Касаткин В.Н. Междисциплинарная программа «Здоровье» для средних образовательных учреждений/ Разработана группой авторов под руководством д.м.н.Касаткина В.Н. Утверждена Минобразованием России, Минздравом России, президентами РАО, РАМН.

2. Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика, питание, голодание, очищение; Питер - Москва, 2013.

3. Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний; СпецЛит - Москва, 2013.

4. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.

5. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400>.

*Список литературы рекомендованной детям и родителям в помощь освоения программы:*

1.Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.