

Государственное бюджетное учреждение
Калужской области
Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Ровесник»

ПРИНЯТО
на заседании
Совета специалистов,
протокол от 31.08.2020 № 3

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБУ КО СРЦН
«Ровесник»
от 31.08.2020 № 87

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности**

«Азбука здоровья»

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Котова Анна Витальевна, воспитатель

г. Сосенский, 2020

Программа дополнительного образования
для детей 7-11 лет
«Азбука здоровья»
ГБУ КО СРЦН «Ровесник»

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Актуальность и целесообразность создания данной образовательной программы.
3. Отличительная особенность программы «Азбука здоровья» от других программ.
4. Цель данной образовательной программы.
5. Основные задачи при реализации данной программы.
6. Возраст детей, участвующих при реализации данной программы.
7. Форма занятий.
8. Ожидаемый результат после реализации программы.
9. Способы проверки освоения программы.
10. Учебно-тематический план
11. Содержание занятий.
12. Список литературы.

Пояснительная записка

Образовательная программа «Азбука здоровья» имеет социально-педагогическую направленность и общекультурный уровень освоения.

Изменение экологической, экономической ситуации в стране за последние годы привело к ухудшению состояния здоровья детей. По данным РАМН лишь 36,5% детей рождаются сейчас здоровыми. У большинства детей, поступающих в школу, нарушены функции:

- центральной нервной системы;
- опорно-двигательного аппарата;
- органов дыхания и кровообращения;
- обмена веществ и др.

Многолетние исследования состояния здоровья школьников, к сожалению, позволяют сделать вывод о том, что положительной динамики в состоянии их здоровья не наблюдается. Девяносто пять процентов школьников имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Эти нарушения будут мешать полноценной учебе ребенка.

Современные научные исследования, в том числе материалы ВОЗ, убедительно показывают большую роль самого человека, его образа жизни в формировании и поддержании уровня индивидуального здоровья.

Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач любого образовательного учреждения.

Новизна программы состоит в идеи гармоничного сочетания оздоровительных и психологических методик, что позволяет обучить детей приемам саморегуляции в различных жизненных ситуациях, способам сохранения и укрепления здоровья.

Актуальность программы. Ценностные ориентиры современного общества смещены в сторону материальных ценностей. Поэтому особенно важно остановиться именно на ценностном отношении ребенка к самому себе, к своему здоровью в частности.

Педагогическая целесообразность программы ориентирована на формирование ценностных ориентаций ребенка через его личностный рост.

Цель и задачи программы.

Цель: расширить представления детей о своём здоровье.

Программа предполагает решение задач образовательного, развивающего, воспитательного и оздоровительного направления.

Обучающие задачи:

- формирование знаний и умений о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;

- формирование умений и навыков сознательно, вариативно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности, пополняя свой жизненный опыт;
- освоение новых моделей эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества.

Развивающие задачи:

- создание эффективного развивающего, оздоровительного и воспитательного пространства через формирование модели игровой деятельности;
- предоставление возможности каждому ребенку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
- развитие у детей активного познавательного интереса к занятиям по организации здорового образа жизни.

Воспитательные задачи:

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание культуры здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.
- воспитание ответственности за свое здоровье.

Оздоровительные задачи:

- улучшение показателей физического развития;
- снижение пропусков занятий по заболеваемости;
- улучшение общего самочувствия.

Возраст занимающихся: Дети младшего школьного возраста от 7 до 11 лет.

Группа состоит из детей разного пола и возраста, не более 8 человек.

Срок реализации программы: 9 месяцев.

Форма занятий: групповая.

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю, продолжительностью – 45 минут.

Ожидаемые результаты

Воспитанники будут знать:

1. Правила здорового образа жизни.
2. Основные понятия об органах человека.
3. Способы укрепления своего здоровья.

Воспитанники будут уметь:

1. Применять комплексы упражнений для повышения уровня физического развития;
2. Формировать морально-волевые качества.
3. Снимать утомляемость, гиперактивность;

4. Развивать психические функции: память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение.

Способы проверки и формы подведения итогов реализации программы

Результативность освоения учащимися программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- итоговый контроль умений и навыков (выполнение контрольных упражнений, тестов, викторин).
- праздник Здоровья.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Раздел 1. «Культура здоровья»			
1.	«Здоровье-всему голова», «Ценности ЗОЖ»	45 мин	15 мин	30 мин
2.	«Вредные привычки», «Правила гигиены»	45 мин	15 мин	30 мин
3.	«Режим дня», «Режим работы и отдыха»	45 мин	15 мин	30 мин
4.	«Польза прогулок», «Польза занятий физкультурой»	45 мин	15 мин	30 мин
5.	«Правила закаливания. Обтирание и обливание»	45 мин	15 мин	30 мин
6.	«Правильное питание»	45 мин	15 мин	30 мин
	Раздел 2. «Я и мой организм»			
7.	«Я и мой организм»	45 мин	15 мин	30 мин
8.	«Скелет-наша опора», «Мышцы, кости, суставы»	45 мин	15 мин	30 мин
9.	«Глаза-зеркало здоровья. Забота о глазах»	45 мин	15 мин	30 мин
10.	«Здоровые зубы. Уход за зубами», «Почему болят зубы?»	45 мин	15 мин	30 мин
11.	«Слух. Уход за ушами»	45 мин	15 мин	30 мин
12.	«Органы дыхания. Правильное дыхание»	45 мин	15 мин	30 мин
13.	«Кожа. Забота о коже», «Зачем человеку кожа?»	45 мин	15 мин	30 мин
14.	«Сердце-главный орган нашего организма»	45 мин	15 мин	30 мин
15.	«Уход за руками и ногами»	45 мин	15 мин	30 мин
	Раздел 3. «Мои чувства и настроение»			
16.	« Моё настроение. Какое бывает настроение. От чего зависит настроение»,	45 мин	15 мин	30 мин
17.	«Настроение в школе, настроение дома»	45 мин	15 мин	30 мин
18.	« Мой внутренний мир. Чувства, желания, ощущения, переживания»	45 мин	15 мин	30 мин

19.	«Эмоции. Управление эмоциями»	45 мин	15 мин	30 мин
20.	«Улыбка. Как мы улыбаемся»	45 мин	15 мин	30 мин
21.	«Юмор и смех»	45 мин	15 мин	30 мин
	Раздел 4. «Пирамида здоровья»			
22.	Чтение сказок о здоровье. Цикл сказок для детей: «Будьте все здоровы!»	45 мин	15 мин	30 мин
23.	Чтение сказок о здоровье. Обсуждение прочитанного	45 мин	15 мин	30 мин
24.	Чтение сказок о здоровье. Обсуждение прочитанного	45 мин	15 мин	30 мин
25.	Чтение сказок о здоровье. Обсуждение прочитанного	45 мин	15 мин	30 мин
26.	Чтение сказок о здоровье. Обсуждение сказок	45 мин	15 мин	30 мин
27.	Чтение сказок о здоровье. Обсуждение сказок	45 мин	15 мин	30 мин
28.	«Современный гаджет - друг или враг»	45 мин	15 мин	30 мин
	Раздел 5. «Школа движения»			
29.	«Двигательная активность человека в течении дня»	45 мин	15 мин	30 мин
30.	«Физические качества: сила, ловкость, выносливость»	45 мин	15 мин	30 мин
31.	«Пластика движений. Красивая походка»	45 мин	15 мин	30 мин
32.	«Влияние физических упражнений на здоровье»	45 мин	15 мин	30 мин
33.	« Подростковая мода и здоровье»	45 мин	15 мин	30 мин
34.	«Польза утренней зарядки»	45 мин	15 мин	30 мин
35.	«Забота о своем здоровье и здоровье окружающих»	45 мин	15 мин	30 мин
36.	Подведение итогов, анализ обучения. Праздник Здоровья	45 мин	15 мин	30 мин

Итого: 36 занятий

Содержание программы

№ п/п	Название раздела, тема	Цель	Форма организации образовательного процесса
	Раздел 1. «Культура здоровья»		
1.	«Здоровье-всему голова», «Ценности ЗОЖ»	Формировать ценностное отношение к своему здоровью.	Беседа Просмотр мультфильмов
2.	«Вредные привычки», «Правила гигиены»	Дать первичные представления о знаниях, умениях, навыках по сохранению здоровья	Беседа Игра Викторина
3.	«Режим дня», «Режим работы и отдыха»	Формировать представления о режиме дня	Беседа Игра
4.	«Полезность прогулок», «Полезность занятий физкультурой»	Формировать представления о ЗОЖ	Беседа Подвижные игры
5.	«Правила закаливания. Обтирание и обливание»	Дать первичные представления о знаниях, умениях, навыках по сохранению здоровья	Беседа Игра Викторина
6.	«Правильное питание»	Расширить знания детей о полезных продуктах, их назначении для здоровья и хорошего настроения. Закрепить названия овощей, их вкусовые качества. Воспитывать желание употреблять в пищу фрукты.	Беседа Составление меню
	Раздел 2. «Я и мой организм»		
7.	«Я и мой организм »	Дать первичные представления о знаниях, умениях, навыках по сохранению здоровья	Беседа Просмотр видеоролика
8.	«Скелет-наша опора», «Мышцы, кости, суставы»	Дать первичные представления о знаниях, умениях, навыках по сохранению здоровья	Беседа Просмотр видеоролика
9.	«Глаза-зеркало здоровья. Забота о глазах»	Дать первичные представления о знаниях, умениях, навыках по сохранению здоровья	Беседа Игра

10.	«Здоровые зубы. Уход за зубами», «Почему болят зубы?»	Развитие способности понимать функциональную и практическую ценность своего организма, развитие у детей представления о себе, своем организме, его состоянии.	Беседа Просмотр мультфильмов
11.	«Слух. Уход за ушами»	Развитие способности понимать функциональную и практическую ценность своего организма, развитие у детей представления о себе, своем организме, его состоянии.	Беседа Игра
12.	«Органы дыхания. Правильное дыхание»	Развитие способности понимать функциональную и практическую ценность своего организма, развитие у детей представления о себе, своем организме, его состоянии.	Беседа Игра
13.	«Кожа. Забота о коже», «Зачем человеку кожа?»	Развитие способности понимать функциональную и практическую ценность своего организма, развитие у детей представления о себе, своем организме, его состоянии.	Беседа Просмотр видеоролика
14.	«Сердце-главный орган нашего организма»	Развитие способности понимать функциональную и практическую ценность своего организма, развитие у детей представления о себе, своем организме, его состоянии.	Беседа Просмотр видеоролика
15.	«Уход за руками и ногами»	Развивать способность понимать функциональную и практическую ценность своего организма, развивать у детей представление о себе, своем организме, его состоянии.	Беседа Просмотр видеоролика
	Раздел 3. «Мои чувства и настроение»		
16.	«Мое настроение. Какое бывает настроение. От чего зависит настроение»	Формировать представление об эмоциональных качествах	Беседа Игра
17.	«Настроение в школе, настроение дома»	Формировать представление об эмоциональных качествах	Беседа Игра
18.	«Мой внутренний мир. Чувства, желания, ощущения, переживания»	Формировать представление об эмоциональных качествах	Беседа Рисование

19.	«Эмоции. Управление эмоциями»	Формировать представление об эмоциональных качествах	Беседа Игра Рисование
20.	«Улыбка. Как мы улыбаемся»	Формировать представление об эмоциональных качествах	Беседа Игра Рисование
21.	Беседа: «Юмор и смех»	Формировать представление об эмоциональных качествах	Беседа Рисование
	Раздел 4. «Пирамида здоровья»		
22.	Чтение сказок о здоровье. Цикл сказок для детей: «Будьте все здоровы!»	Формировать ценностное отношение к своему здоровью.	Беседа Рисование
23.	Чтение сказок о здоровье: «Заяц сладкоежка», «Ай да кашка!»	Формировать ценностное отношение к своему здоровью.	Беседа Рисование
24.	Чтение сказок о здоровье: «Как помирились Морковочка и Кабачок», «Сказка о доброй капусте»	Формировать ценностное отношение к своему здоровью.	Беседа Рисование
25.	Чтение сказок о здоровье: «Сказка о храбрецах с огородной грядки», «Как белка всех зверей приучила к зарядке»	Формировать ценностное отношение к своему здоровью.	Беседа Рисование
26.	Чтение сказок о здоровье: «Волшебные витамины для Винни Пуха», «Случай на южном полюсе»	Формировать ценностное отношение к своему здоровью.	Беседа Рисование
27.	Чтение сказок о здоровье: «Умка», «Необычайное путешествие Васи на остров Хочутохочусё »	Формировать ответственность и бережное отношение к своему здоровью	Беседа Рисование
28.	«Современный гаджет-друг или враг»	Сформировать правильное отношение к телефону, компьютеру, умение использовать во благо себе, научить соблюдать режим при использовании гаджетов	Беседа Просмотр видеоролика
	Раздел 5. «Школа движения»		
29.	«Двигательная активность человека в течении дня»	Сформировать активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья	Беседа Подвижные игры

30.	«Физические качества: сила, ловкость, выносливость»	Сформировать активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья	Беседа Подвижные игры
31.	«Пластика движений. Красивая походка»	Сформировать активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья	Беседа Игра
32.	«Влияние физических упражнений на здоровье»	Просветить о вреде некоторых модных тенденций, сформировать сознательное отношение к естественной красоте	Беседа Подвижные игры
33.	«Подростковая мода и здоровье»	Сформировать активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья	Беседа Просмотр видеоролика
34.	«Польза утренней зарядки»	Сформировать активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья	Беседа Подвижные игры
35.	«Забота о своем здоровье и здоровье окружающих»	Сформировать активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья	Беседа Игра
36.	Подведение итогов. Праздник Здоровья	Сформировать активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья	Беседа Викторина Рисунки

Методическое обеспечение программы

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития учащихся данного возраста.
2. Дидактический материал: литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии), аудио кассеты или диски с записью музыкальных произведений.

Техническое оснащение занятий

Занятия проводятся в просторном, светлом кабинете, желательно с ковровым покрытием.

Для занятий необходимо оборудование: спортивное оборудование и инвентарь.

Список литературы

1. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
2. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
4. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
5. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
6. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
7. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
9. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
10. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.