

МБОУ «Пушкинская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю:
Директор МБОУ «Пушкинская ООШ»
 Агапова М. В.
Приказ № 01/11-470т 13 с.т. 2024 г



Модифицированная дополнительная общеобразовательная программа
«Здоровячок»

Программа предназначена для детей 7-14 лет

Срок реализации – 18 часов

Автор-составитель:
Асомудинов Ахтам Агбарович,
учитель физической культуры

п.Пушкинский, 2024 г.

Структура программы

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание изучаемого курса
4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы
5. Список литературы

Пояснительная записка

Формирование у подрастающего поколения основ здорового образа жизни признано направлением государственной политики в области образования. Это обусловлено тем, что здоровье населения стало рассматриваться как основа национальной безопасности страны, условие устойчивого развития государства.

Тесно связано с понятием «здорового образа жизни» понятие «*безопасный образ жизни*». Данное понятие в целом предусматривает способность человека адекватно реагировать в различных жизненных ситуациях. Знания, умения и навыки безопасной жизнедеятельности позволяют человеку быть максимально готовым к различным нестандартным ситуациям и явлениям окружающей среды. Знание основ безопасности жизнедеятельности можно считать одной из составляющих компетенции здорового образа жизни.

Направленность программы. Программа «Здоровячок» имеет естественнонаучную направленность. Организация деятельности по программе связана с укреплением физического здоровья детей и формированием мотивационной сферы детей - поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья.

Новизна. Программа ориентирована на формирование отношения детей к природе здоровья не на принципах приспособления и адаптации, а на формировании активного сознательного поведения в условиях неблагоприятных природных и социальных факторов.

Новизна программы в форме и условиях её реализации. Одним из преимуществ организации занятий в летнем детском лагере является проведение большинства его заседаний в природном окружении.

Актуальность программы. Состояние здоровья детей и подростков в современных условиях характеризуется крайне неблагоприятными тенденциями и вызывает обоснованную обеспокоенность в обществе. В этой ситуации возрастает необходимость поиска новых подходов к формированию здоровья и здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность

Ведущие идеи программы: идея о ценности здоровья для человека; идея об образе жизни человека как важнейшем факторе поддержания здоровья; идея о здоровом образе жизни как условии благополучия человека. Образ жизни рассматривается с позиции разных наук, в том числе и экологии человека.

Цель программы: формировать мотивацию на здоровье и развитие поведенческих навыков здорового и безопасного образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста.

Задачи:

Образовательные

- раскрыть понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», «безопасный образ жизни»;
- научить использовать благоприятные природные факторы – свежий воздух, воду, солнце для закаливания организма.
- научить понимать взаимосвязи в природе и место Человека в окружающей среде;
- научить адаптироваться в социоприродном окружении.
- дать знания о способах и вариантах рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены;
- сформировать представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

Воспитательные

воспитывать устойчивое ценностное отношение к своему здоровью, здоровью родителей, членов своей семьи, педагогов, сверстников;

- формировать основы безопасной жизнедеятельности;
- обогащать жизненный опыт школьников примерами позитивного взаимодействия с окружающей средой;
- формировать осознание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества, всестороннего развития личности;

Развивающие

- развивать эмоционально-чувственную сферу личности младшего школьника в процессе взаимодействия с объектами природной и социальной среды;
- развивать познавательную активность и интерес к изучению родного края;
- развивать интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях;
- развивать коммуникативные навыки.

Отличительные особенности программы

- В отличие от трехгодичной программы «Твое здоровье» и двухгодичной «Школа здоровья и безопасности», на основе которых разрабатывалась данная программа, предлагаемая программа, реализуется в условиях временного детского коллектива в период лагерной смены 21 день.

Особое внимание в ней уделяется формированию целостного взгляда на природу и место человека в ней. Обучающихся формируются представления о существующих в природе взаимосвязях и на этой основе - начала экологического мировоззрения и культуры, ответственного отношения к окружающей среде, к своему здоровью.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

Программа «Здоровячок» предназначена для детей 7-14 лет.

В этом возрасте дети находятся на конвенционном, соглашательском уровне нравственности. Они видят пример взрослых и копируют его, но еще не совсем осознанно. Поэтому невозможно воспитание ребенка без личного положительного примера. Только личный пример порождает в детях искреннюю заинтересованность.

Занятия по данной программе содержат познавательный материал, с практическими заданиями, необходимыми для развития навыков ребенка.

Сроки реализации программы

Продолжительность обучения по программе – 18 часов. Занятия могут планироваться по усмотрению педагога, в зависимости от своих и детских возможностей, условий проведения. Данное планирование составлено в количестве: *три раза в неделю по два часа.*

Формы проведения занятий

Занятия с учащимися по программе «Клуб здоровья и безопасности» строятся с учетом механизма формирования ценностного отношения к собственному здоровью и объектам социокультурной среды. Воспитанники вовлекаются в различные виды деятельности и общения, при этом побуждаются к осмыслению своих потребностей по отношению к здоровью. Задания на самонаблюдение способствуют возбуждению интереса учащихся к собственному внутреннему миру, заставляют задуматься о ценностях и смысле жизни, побуждают пересмотреть свой стиль жизни.

Таким образом, включение учащихся в деятельность по самонаблюдению и общению, по совместному моделированию образа жизни, благополучного для здоровья, способствуют формированию компетентности здорового образа жизни как важного качества личности.

В процессе реализации данной программы используются различные формы организации занятий: *занятие – беседа, занятие – игра, занятие – наблюдение, комбинированное занятие.*

Причем, предполагается, что значительная часть занятий будет проводиться на улице или помещении, пригодном для активной физической деятельности.

Большое значение имеет получение знаний ребенком в процессе *исследовательской деятельности*. Дети с огромным удовольствием участвуют в *постановке опытов*, проводят *элементарные исследования*. Задача педагога – поддержать их познавательный интерес и стремление к самостоятельным наблюдениям.

Формы подведения итогов реализации программы

Подведение итогов по программе проходит в виде выступления агитбригады «Здоровье-это здорово!».

Предполагаемые результаты обучения по программе

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты

- осознание высокого места здоровья в иерархии человеческих ценностей и потребностей
- умение соотносить поступки и события с принятыми этическими нормами;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты (освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные))

- умение согласованно работать в группе;
- умение использовать различные ресурсы для достижения цели;
- умение устанавливать причинно-следственные связи;
- умение строить логическую цепь рассуждений;
- умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем.

Предметные результаты

- знание основных понятий здорового образа жизни;
- знание способов сохранения здоровья;

- осознание важности двигательной активности для здоровья человека;
- знаний и соблюдение правил безопасного поведения в городе и на природе;
- знание и соблюдение правильной организации режима дня и гигиенических правил;
- знание лекарственных и ядовитых растений Оренбургской области.

Способы определения результативности работы по программе

Для выявления сформированности мотивации на здоровье и развитие поведенческих навыков здорового образа жизни у учащихся используются следующие диагностические процедуры:

- наблюдение;
- беседа;
- анкетирование;
- комплекс мероприятий (практические упражнения, ситуативные вопросы, спортивно-оздоровительный праздник, экскурсии).

Учебно-тематический план

№ п.п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Чтоб здоровым, сильным быть, надо спорт любить.	2	1	1	Анкетирование по теме «Здоровый образ жизни»
2	Я и мой мир	2	1	1	Весёлая эстафета «Я+ТЫ=МЫ»
3	Азы безопасного поведения	2	1	1	Составить памятку «Правила поведения на природе». Записать телефоны экстренных служб (пожарные, скорая помощь, полиция)

4	В здоровом теле – здоровый дух.	2		2	Игра «Съедобное – несъедобное»
5	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	2		2	Анкета «Правила закаливания»
6	Азбука работоспособности.	2	1	1	Провести с участниками игру, физминутку.
7	Здоровье без лекарств	2	1	1	Составление гербария из лекарственных трав.
8	Экология – наука о доме	2	1	1	Выпуск тематического плаката.
9	Без вредных привычек	2		2	Выступление агитбригады «Здоровье-это здорово!», спортивная игра «Сильные, смелые, ловкие»
	итога	18	6	12	

*Содержание учебно-тематического плана
образовательного/профильного компонента*

Раздел 1. Чтоб здоровым, сильным быть, надо спорт любить.

Теория: Что такое СПОРТ? Значение спорта для здоровья человека.

Практика: Игра-соревнование: «Путешествие в страну доброго здоровья - Спортландию»

Форма контроля: Анкетирование по теме «Здоровый образ жизни»

Раздел 2. Я и мой мир.

Теория: Человек как часть общества. Стрессы, ссоры и конфликты – путь к потере здоровья. Коммуникативные навыки и толерантность.

Практика: Экскурсия по территории лагеря. «Час дружеского общения».
Дискуссия «Духовное здоровье Человека: как ты это понимаешь?».

Форма контроля: Весёлая эстафета «Я+ТЫ=МЫ»

Раздел 3. Азы безопасного поведения.

Теория: Возможные опасности в общественных местах. Правила общения с незнакомцами. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.
Правила поведения на природе.

Практика. Отработка навыков эффективного общения. Проведение ролевых игр или тренингов разрешения проблем и принятия решений на темы: «Общение с незнакомцами», «Разговор по телефону», «Я заблудился! (в городе, в лесу)», «Один дома».

Форма контроля: Составить памятку «Правила поведения на природе».
Записать телефоны экстренных служб (пожарные, скорая помощь, полиция).

Раздел 4. В здоровом теле – здоровый дух.

Теория: Правильное питание, гигиена и физическая активность – залог здоровья. Гигиена питания. Правильная осанка. Причины нарушения осанки.
Правила личной гигиены.

Практика. Комплекс упражнений для выработки осанки, для профилактики плоскостопия, для утренней гимнастики. Путешествие в мир этикеток (надписи и шифры на упаковке).

Форма контроля: Игра «Съедобное - несъедобное»

Раздел 5. Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Теория: Что оберегает человека от болезней. Что нужно знать о лекарствах.
Закаливание как один из главных способов предупреждения простудных заболеваний. Знакомство с общими правилами закаливания.

Практика: игра-конкурс «Солнце, воздух и вода – с вами дружба навсегда».

Форма контроля: Анкета «Правила закаливания»

Раздел 6. Азбука работоспособности.

Правильный режим дня. Здоровый сон – защитник организма. Правила быстрого засыпания. Отдых с пользой. О вреде компьютера и телевизора. Способы релаксации.

Практика: Составление правильного режима дня. Составление плана проведения своих каникул. Зрительная гимнастика. Подвижные игры и физминутки.

Форма контроля: Провести с участниками игру, физминутку.

Раздел 7. Здоровье без лекарств.

Целебные свойства растений. Ядовитые растения, используемые в медицине. Лекарственные комнатные растения. Витамины. Полезное общение с животными.

Практика: Определение лекарственных трав в природе. составление гербарии

Форма контроля: Составление гербария из лекарственных трав.

Раздел 8. Экология – наука о доме.

Теория: Экологически опасные факторы среды. Химические экологически опасные факторы (выхлопные газы, удобрения и ядохимикаты). Физические экологически опасные факторы (шумовое загрязнение, микроволны, радиация). Взаимосвязь состояния окружающей среды и здоровья человека.

Практика: Акция «Чистый двор».

Форма контроля: Выпуск тематического плаката.

Раздел 9. Без вредных привычек

Теория: «О вредных привычках и о здоровом образе жизни».

Практика: Забавные игры для детей на свежем воздухе.

Форма контроля: Выступление агитбригады «Здоровье-это здорово!», спортивная игра «Сильные, смелые, ловкие».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Так как данная программа предполагает реализацию в условиях лагерной смены, целесообразно все занятия проводить на природе (например, в беседке, на оборудованной веранде).

В процессе реализации данной программы используются различные формы организации *занятий*:

занятие – беседа. Ведущим видом деятельности на занятии данного типа является беседа, в процессе которой изучается теоретический материал, выполняются практические задания, проводится контроль (опрос по пройденному материалу). В ходе обсуждения различных вопросов происходит закрепление и систематизация знаний.

занятие – игра. Ведущим видом деятельности на данном занятии является игровая форма обучения, в процессе которой производится объяснение теоретического материала.

занятие – путешествие осуществляется в игровой форме, во время которого происходит закрепление и систематизация знаний.

занятие – экскурсия проводится в форме экскурсии.

занятие – наблюдение. Ведущим видом деятельности на занятии данного типа является наблюдение за природными объектами.

комбинированное занятие представляет собой сочетание на одном занятии различных направлений игровой деятельности.

Важным условием проведения занятий являются *физминутки*.

Воспитывать детей физически совершенными, значит добиваться, чтобы они с ранних лет были здоровыми и закаленными. Для решения задач улучшения здоровья детей младшего школьного возраста, используются различные средства физического воспитания. Комплексное использование всех средств (гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и другие) эффективно воздействуют на детский организм.

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм являются физкультурные минутки. Они проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения у детей младшего школьного возраста.

Умственное утомление распознается, прежде всего, по снижению внимания. В результате длительного статического напряжения у ребенка

сутулится спина, опускаются плечи, замедляется кровообращение, что приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций в организме, в итоге негативно отражается на здоровье школьника.

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время мало подвижных занятий широко применяется в работе с детьми по данной программе. Цель проведения физминутки – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых.

Литература

1. Абдрахманов Р.Р., Виценовская Т.В. Сказка о тебе и других. – М., Научно-методический центр, 2005.
2. Азарных Т.Д., Тыртышников И.М. Психическое здоровье (вопросы валеологии). Учебное пособие. – Воронеж: НПО «МОДЕК», 1999.
3. Банникова М.В. Твоё здоровье. Авторская программа внеурочной деятельности. – Оренбург: ООДЭБЦ, 2012.
4. Буянова Н.Я. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998.
5. Введенская Л., Павлова Л. Культура и искусство речи: Современная риторика. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.
6. Зайцев Г. Зайцева А. Твое здоровье. – С-Пб., 1997.
7. Зюзько М. 5 шагов к себе. – М.: Просвещение, 1992.
8. Коростелев Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1997.
9. Макарова Н. Раздельное питание. – Минск: Харвест, 1997.
10. Обухова Л., Лемяскина Н. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – М.: Сфера, 1999.
11. Поддубная Л.Б. Элективный курс «Секретные материалы о твоём здоровье». – Волгоград, «Учитель - АСТ», 2005
12. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программа формирования здорового жизненного стиля. – М., 2000.
13. Сетко Н.П., Мокеева М.М. Современные медико-педагогические технологии оздоровления учащихся учреждений дополнительного образования (пособие для педагогов). – Оренбург, ОГМА, 2006.