Управление образования администрации МР «Усть-Куломский»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Керчомская средняя общеобразовательная школа

Принято на заседании
Педагогического совета
от «25» 03 2019г.
протокол № 3

Утверждаю:
директор МОУ Керчомская СОШ
_____И.А.Кузнецова
«25» 03 2019г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Здоровячок»

Возраст обучающихся:6-8 лет
Срок реализации:1 года

Автор-составитель: Тарабукина Валентина Васильевна,
педагог дополнительного образования

с.Керчомъя, 2019год

Пояснительная записка

Нормативные основы программы

Содержание настоящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы разработано с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года»;
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Устава муниципального общеобразовательного учреждения Керчомской средней общеобразовательной школы;
- Лицензии МОУ Керчомской СОШ на образовательную деятельность;
- Положения о дополнительной общеобразовательной- дополнительной общеразвивающей программы.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа дополнительного образования «Здоровячок» **социально-педагогической направленности** включает в себя знания, установки, личностные

МОУ Керчомская СОШ

ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Актуальность программы.

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни. От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к постоянному напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Программа «Здоровячок» нацелена на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Мало научить ребёнка чистить зубы, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Отличительные особенности данной программы: методы работы собучающимися строятся в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий наполняется игровыми сюжетами, что соответствует специфике младшего школьного возраста.

Срок реализации программы – 1 учебный год.

Программа адресована учащимся 6,6-8 лет без ОВЗ

Объем программы: 33 часа.

Продолжительность одного занятия: 35 мин, 1 раз в неделю.

Количество детей в группе- 6-12человек

Основные способы и формы работы с детьми: групповые, индивидуальные, практические и теоретические.

Цель:формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

МОУ Керномская СОШ

– научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
– добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Содержание программы

1. Учебно-тематический план

№	Тема	Общее кол-во часов	теория	практика	Примечания
1	Советы доктора Воды.	1		1	
2	Друзья Вода и Мыло.	1	1		
3	Глаза – главные помощники человека	1	1		
4	Подвижные игры.	1		1	
5	Чтобы уши слышали…	1	1		
6	Почему болят зубы?	1		1	
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1	1		
8	Как сохранить улыбку красивой?	1	1		
9	«Рабочие инструменты» человека.	1		1	
10	Зачем человеку кожа?	1	1		
11	Надёжная защита организма.	1	1		
12	Если кожа повреждена…	1		1	
13	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	1		
14	Здоровая пища для всей семьи .	1	1		
15	Сон – лучшее лекарство.	1	1		
16	Какое настроение?	1	1		
17	Я пришёл из школы.	1		1	
18	Игра – викторина .	1		1	
19	Вредные привычки.	1	1		
20	Скелет – наша опора.	1	1		
21	Осанка – стройная спина!	1	1		
22	Если хочешь быть здоров…	1		1	
23	Правила безопасности на воде	1		1	
24	Подвижная игра «Весёлые старты».	1		1	
25	Здоровый образ жизни…	1	1		
26	Какие врачи нас лечат.	1	1		
27	Витаминная тарелка на каждый день.	2	1	1	
28	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1		1	
29	Какие лекарства мы выбираем? Домашняя аптечка.	1	1		
30	Травмы.	1	1		

МОУ Керчомская СОШ

31	Если солнечно и жарко… Если на улице дождь и гроза…	1		1	
32	Обобщающее занятие «Доктора здоровья».	1		1	

2. Содержание.

Тема 1. *Советы доктора Воды. (1час)*

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. *Друзья Вода и мыло. (1час)*

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот».

Тема 3. *Глаза – главные помощники человека. (1час)*

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 4. *Подвижные игры. (1час)*

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

Тема 5. *Чтобы уши слышали. (1час)*

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Тема 6. *Почему болят зубы. (1час)*

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Тема 7. *Чтобы зубы были здоровыми. (1час)*

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение.

Тема 8. *Как сохранить улыбку красивой? (1час)*

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы».

Тема 9. *«Рабочие инструменты» человека. (1час)*

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 10. *Зачем человеку кожа. (1час)*

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Правила ухода за кожей.

Тема 11. *Надёжная защита организма. (1час)*

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи».

Тема 12. *Если кожа повреждена. (1час)*

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 13. *Питание – необходимое условие для жизни человека. (1час)*

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения».

Игра «Продолжи сказку».

Тема 14. *Здоровая пища для всей семьи. (1час*)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 15. *Сон – лучшее лекарство. (1час)*

Повторение правил здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 16. *Какое настроение? (1час)*

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

Тема 17. *Я пришёл из школы. (1час)*

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 18. *Игра -викторина. (1 час)*

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». *Обобщение знаний.*

Тема 19. *Вредные привычки. (1 час)*

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 20. *Скелет – наша опора. (1час)*

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Тема 21. *Осанка – стройная спина! (1час)*

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 22. *Если хочешь быть здоров. (1час)*

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно!

Тема 23. *Правила безопасности на воде. (1час)*

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 24. *Подвижная игра« Весёлые старты» (1час)*

Тема 25. *Здоровый образ жизни* (*1час)*

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации.

Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

Тема 26. *Какие врачи нас лечат?(1час)*

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья

Тема 27-28. *Витаминная тарелка на каждый день. (2час)*

Знания об основных витаминах в продуктах питании. Конкурс рисунков «Витамины- наши друзья и помощники»

Тема 29. *Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. (1час)*

Анкета «Твой режим». Рассказываем и защищаем свой режим дня. Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха.

Тема 30. *Какие лекарства мы выбираем? Домашняя аптечка(1час)*

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать малышам.

Тема 31. *Травмы. (1час)*

Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

Тема 32. *Если солнечно и жарко… Если на улице дождь и гроза…(1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед…» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!» Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

Тема 33. *Обобщающее занятие «Доктора здоровья». (1 час)*

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это…», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровячков. Анализ ситуаций.

Планируемые результаты освоения программы

№	Задачи	Результат по задаче	Формы промежуточного контроля по задаче
1	Образовательные (предметные результаты): -приобретение знаний о здоровье, правил личной гигиены, здорового образа жизни.	Применение знаний и умений в жизни.	Педагогическое наблюдение
2	Воспитательные (личностные): -привитие интереса к	Осознание обучающимися	Педагогическое

МОУ

	здоровому образу жизни	здорового образа жизни. Приобретение устойчивого интереса к ЗОЖ	наблюдение
3	Развивающие (метапредметные): - развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма	Развитыепредставление о том, что полезно, а что вредно для организма	Педагогическое наблюдение

Оздоровительные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Обучающиеся научатся: правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений, выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе, соблюдать правила безопасности.

Получат возможность: выполнять основные виды подвижных и спортивных игр; составлять режим дня; составлять рацион питания ; правила безопасного поведения на воде.

Календарный учебный график

Начало учебного года 02.09.2019

Учебный год делится на четверти

1четверть-02.09.19-02.11.19

2 четверть- 11.01.2019- 28.12.2019

3четверть- 13.01.2020-28.03.2020

4 четверть- 06.04.2020- 28.05.2020

Допускается проведение занятий дополнительного образования в каникулярное (осенне-весеннее) время.

МОУ Керюмская СОШ

Форма организации занятий

Изучение программного материала ведётся на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр,бесед и в процессе практической деятельности. Кроме того, включается чтение стихов, сказок, рассказов, прослушивание, разучивание и исполнение песен; организация подвижных игр; выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Формы подведения итогов

Наблюдение за внешним видом и поведением детей, беседы с детьми и их родителями о соблюдении навыков ЗОЖ, опрос на занятиях после пройденной темы, анкеты, викторины после каждого изученного раздела, в конце года мониторинг.

Методическое обеспечение программы

Конкретные формы занятий: игры, беседы, конкурсы, выставки рисунков.

Основные методы организации образовательного процесса:

словесные методы (рассказ, беседа, объяснение, дискуссии)

Наглядные методы: использование презентаций, видеофильмов,картин.

Практические методы: подвижные игры, выполнение рисунков, чтение рассказов,стихотворений, физкультурные упражнения, организация викторин, оздоровительные минутки,

Метод стимулирования: соревнования, подвижные игры, весёлые физминутки.

Методы контроля: практические задания, тестирование, анкетирование.

Метод создания положительной мотивации: ситуации успеха, поощрение.

МОУ Керчомская СОШ

Список литературы

Список литературы для педагогов

1. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2015.
2. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2017.
3. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 2013.
4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМ и Д, 2013.
5. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М.: Просвещение, 2015.
6. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2013.

7. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2014, стр. 66.
8. Усачёв А.А. Березин А.И Основы безопасности жизнедеятельности. М., АСТ – ЛТД ИПС, 2017
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для детей 7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2018

Список литературы для учащихся

Усачёв А.А. Березин А.И Основы безопасности жизнедеятельности. М., АСТ – ЛТД ИПС, 2017

МОУ Керчомская СОШ