

Муниципальное казенное учреждение «Департамент образования г.о.Баксан»

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества г.о.Баксан»

ПРИНЯТО
на заседании Методического совета
МКУ ДО «ЦДТ г.о. Баксан»
Протокол от «01» 08 2023г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО «ЦДТ г.о. Баксан»

Zeushova A.A.
Приказ от «02» 08 2023г. № 134



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Направленность программы: социально-гуманитарная

Уровень программы: стартовый

Вид программы: модифицированный

Адресат: учащиеся 7-10 лет

Срок реализации: 1 год, 72 часа

Форма обучения: очная

Автор: Тлугачева Ирина Рашидовна – педагог дополнительного образования.

г.Баксан, 2023г.

Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы - социально-гуманитарная.

Уровень программы - стартовый.

Вид программы - модифицированный

Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
- Конвенция ООН о правах ребенка.
- Приоритетный проект от 30.11.2016 г. № 11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
- Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача 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».
- Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014 г. № 23-РЗ «Об образовании».
- Приказ Минобрнауки КБР от 17.08.2015 г. № 778 «Об утверждении Региональных требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».
- Письмо Минпросвещения КБР от 02.06.2022 г. №22-01-32/4896 «Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные)».
- Устав МКУ ДО «ЦДТ г.о.Баксан».

Актуальность программ. Сегодняшняя жизнь с её негативными тенденциями (увлечение компьютером, мобильными телефонами, злоупотреблением нездоровой пищей), ещё более обострившимися в связи с ситуацией с новой коронавирусной инфекцией COVID-19, требует серьёзного подхода к проблемам сохранения и укрепления здоровья, воспитания привычек к здоровому образу жизни. Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровый образ жизни» заключается в мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия.

Новизной и отличительной особенностью программы является то, что учащиеся не только изучают здоровый образ жизни, но и включают познавательные материалы в сочетании с физкультурно-оздоровительными комплексами, изготавливают наглядные материалы по ЗОЖ, решают ситуационные задачи.

Педагогическая целесообразность: данной программы заключается в том, что она способствует формированию потребности к сохранению и укреплению здоровья учащихся. Программа позволит воспитать в детях такие качества, как дисциплинированность, внимательность, собранность, ответственность, осторожность, уверенность.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 7-10 лет.

Срок реализации-1 год, 72 часа.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Наполняемость группы: 12 - 15

Форма обучения: Очная.

Формы занятий: Групповая.

72 Цель программы: формирование у детей знаний и умений, навыков способствующих поддержанию здорового образа жизни и использование полученных знаний на практике.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить составлять и соблюдать свой режим дня.
- научить выполнять правила личной гигиены.
- научить выполнять правила безопасного поведения на улице, дома, в школе.
- научить выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми.
- правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия.
- научить взаимодействовать с окружающей средой с позиции экологической безопасности;
- понимать при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни.
- обучить детей здоровому образу жизни;

Развивающие:

- создать условия для расширения кругозора детей;
- содействовать физическому и психическому развитию детей;
- развивать произвольное внимание, память, мышление, наблюдательность детей на материалах о ЗОЖ;
- сформировать и расширять навыки самостоятельных занятий;
- совершенствовать коммуникативные навыки учащихся.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию таких качеств, как готовность к сотрудничеству, общительность, эмпатия, стремление помогать другим и принимать помощь;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности, коллективизма;
- осуществлять профилактику вредных привычек;
- воспитывать потребность в поддержании собственного здоровья и здоровья окружающих.

Учебный план

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|------------------|-----------|-----------|---------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| | 1 Раздел: «Мое здоровье в моих руках» | 16 | 14 | 30 | |
| 1 | Основные понятия о здоровом образе жизни. Как я устроен? Здоровье – бесценный дар | 4 | 2 | 6 | Собеседование |
| 2 | У природы нет плохой погоды. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. | 2 | 2 | 4 | Собеседование |
| 3 | Как вести себя с незнакомыми людьми. | 2 | 2 | 4 | Опрос |
| 4 | Здоровый образ жизни. Режим дня. | 2 | 2 | 4 | Собеседование. |
| 5 | Мой образ жизни. | 2 | 2 | 4 | Опрос |
| 6 | В здоровом теле здоровый дух. | 1 | 1 | 2 | Собеседование. |
| 7 | Нет курению. Что помогает быть сильным и здоровым | 1 | 1 | 2 | Собеседование |
| 8 | Гигиена правильной осанки. | 1 | 1 | 2 | Опрос. |
| 9 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 | 1 | 2 | Собеседование |
| | 2. Раздел: «Правильное питание». | 5 | 5 | 10 | |
| 1 | Правила питания. Еда- какую роль играет питание в нашей жизни. Здоров в труде, а каков в еде? | 1 | 1 | 2 | Собеседование |
| 2 | Продукты и блюда | 2 | 2 | 4 | Собеседование |
| 3 | Овощи, ягоды и фрукты. | 1 | 1 | 2 | Собеседование |
| 4 | Самые полезные продукты. | 1 | 1 | 2 | Опрос |
| | 3. Раздел: «Физкульт – Ура!». | 10 | 14 | 24 | |
| 1 | Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. Физкультурная пауза их значение в жизни человека. | 2 | 4 | 6 | Опрос |
| 2 | Прогулка – это интересно. Ходьба. | 2 | 2 | 4 | Собеседование. |
| 3 | Игры – не только забава, но и здоровье. | 1 | 1 | 2 | Собеседование |
| 4 | Русские народные игры | 1 | 1 | 2 | Собеседование |
| 5 | Веселые старты с мячом: «Мой веселый, звонкий мяч». | | 2 | 2 | Практическая работа |
| 6 | Веселые старты со скакалкой» «Чудесная скакалочка». | | 2 | 2 | |
| 7 | Закаливание – польза или вред | 2 | | 2 | Практическая работа |
| 8 | Вредные привычки. | 1 | 1 | 2 | Практическая работа |
| 9 | Шахматы, шашки. | 1 | 1 | 2 | Практическая работа |

| | | | | | |
|---|---|-----------|-----------|-----------|---------------|
| | 4. Раздел: «Безопасность на дорогах». | 5 | 3 | 8 | |
| 1 | Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма. | 1 | 1 | 2 | Собеседование |
| 2 | Организация дорожного движения. Обязанности пешеходов и пассажиров. | 1 | 1 | 2 | Собеседование |
| 3 | Велосипедист– водитель транспортного средства. | 1 | 1 | 2 | Опрос |
| 4 | Итоговое занятие | 2 | | 2 | Опрос |
| | Всего часов | 36 | 36 | 72 | |

Содержание учебного плана.

Раздел 1: «Мое здоровье в моих руках» - 30 часов (теория - 16, практика - 14).

Тема 1.1. Основные понятия о здоровом образе жизни. Как я устроен? Здоровье – бесценный дар (6 часов).

Теория: беседа педагога. Понятие о здоровье. Уточнить знания с детьми название и местоположение разных органов чувств и частей тела у себя.

Практика: рассматривание фотографий. Подготовка плаката «Будьте здоровы!»

Тема 1.2. У природы нет плохой погоды. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья (4 часа).

Теория: беседа с учащимися о любой погоде. В летнее время как можно чаще уезжать из города на природу.

Практика: рассматривание иллюстрации.

Тема 1.3. Как вести себя с незнакомыми людьми (4 часа).

Теория: беседа с учащимися о том, как надо быть осторожными. Привести примеры.

Практика: решение ситуационных задач.

Тема 1.4. Здоровый образ жизни. Режим дня. (4 часа).

Теория: беседа. Правила безопасности в быту. Научить учащихся составлять свой режим дня.

Практика: решение ситуационных задач. Игровое занятие.

Тема 1.5. «Мой образ жизни».(4 часа).

Теория: рассказ, беседа об общих принципах, на которых основано уважение к себе и другим, Работа с понятиями агрессивное и пассивное поведение, самоуважение, ответственность.

Практика: ролевая игра

Тема 1.6. В здоровом теле, здоровый дух (2 часа).

Теория: беседа, лекция.

Практика: решение ситуативных задач.

Тема 1.7. Нет курению. Что помогает быть сильным и здоровым? (2 часа).

Теория: беседа. Рассказ. Причины курения подростков. Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему.

Практика: выпуск плаката «Нет курению».

Тема 1.8. Гигиена правильной осанки (2 часа).

Теория: беседа о правильной посадке. Воспитывать устойчивые культурно-гигиенические навыки.

Практика: упражнения на осанку.

Тема 1.9. Сон и его значение для здоровья человека. (2 часа).

Теория: беседа. Составление режима сна.

Практика: выпуск плакатов. Работа групповая.

Раздел 2 «Правильное питание» - 10 часов (теория-5, практика-5).

Тема 1.2. Правила питания. Еда - какую роль играет питание в нашей жизни. Здоров в труде, а каков в еде? (2 часа).

Теория: беседа о правильном питании. Полезная и здоровая еда. Как еда путешествует по нашему организму. Режим питания. Готовим вместе с родителями. Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед и ужин. Секреты здорового питания.

Практика: решение ситуационных задач. Работа по картинке. Ответы на вопросы. Диалоги.

Тема 2.2. Продукты и блюда (4 часа).

Теория: беседа, рассказ.

Практика: групповое задание. Составление рациона учащихся

Тема 3.2. Овощи, ягоды и фрукты (2 часа).

Теория: обобщить знания детей об овощах и фруктах, пользе, блюдам из них приготовленных.

Практика: работа по картинке.

Тема 4.2. Самые полезные продукты (2 часа).

Теория: рассказать о самых полезных продуктах.

Практика: рассматривание рисунков, плакатов.

Раздел 3: «Физкульт - Ура» - 24 часа (теория – 13, практика - 11).

Тема 1.3. Зачем нужна зарядка по утрам. Разучиваем комплекс утренней зарядки. Физкультурная пауза их значение в жизни человека. (6 часов).

Теория: беседа. Как влияет движение на наш организм? Какие бывают движения? Минутка размышления. Физкультурная пауза (ФП) повышает двигательную активность, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

Практика: упражнения и игры на площадке. Чтение стихотворений В. Полоскова «Сила и ловкость».

Тема 2.3. Прогулка – это интересно. Ходьба. (4 часа).

Теория: рассказ, беседа о пользе прогулки. Самые древние виды движений человека. Ходить пешком – долго жить. Как научиться ходить правильно, красиво и долго?

Практика: примерные упражнения: Ходьба на месте в течение 20—30 с. Темп средний. На счёт 1 - Руки вперёд ладонями вниз. На счёт 2- Развести руки в стороны ладонями вверх. На счёт 3- Встать на носки, руки вверх, прогнуться.

Тема 3.3. Игры- не только забава, но и здоровье (2 часа).

Теория: беседы «Для чего нужны игры?» Какие бывают игры?

Практика: викторина «Будьте здоровы». Подвижные игры по желанию учащихся. «Час игры».

Тема 4.3. «Русские народные игры» (2 часа).

Теория: рассказ, беседа. Знакомство с русскими народными играми и правилами.

Практика: подвижные игры «Сильные и ловкие».

Тема 5.3. «Веселые старты с мячом. Мой веселый, звонкий мяч» (2 часа).

Практика: гимнастические упражнения. Эстафеты.

Тема 6.3. Веселые старты со скакалкой: «Чудесная скакалочка». (2 часа).

Практика: эстафеты. Комплекс упражнений со скакалкой.

Тема 7.3. Закаливание – польза или вред.

Теория: беседа с учащимися. Обмен, мнение, рассуждение, аргументирование своего мнения учащихся.

Тема 8.3. Вредные привычки. (2 часа).

Теория: беседа. Привычки – полезные и вредные, их влияние на состояние и здоровье человека. Наблюдение за привычками окружающих людей. Привести примеры. Формирование навыков отказа от вредных привычек.

Практика: викторина «Привычка свыше нам дана?»

Тема 9.3. Шахматы, шашки. (2 часа).

Теория: беседа об истории возникновения. Изучения фигур их передвижения.

Практика: игры в шахматы, шашки.

Раздел 4: «Безопасность на дорогах» -8 часов (теория -5, практика-3).

Тема 1.4. Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма. (2 часа).

Теория: беседа. Причины дорожно-транспортных средств. Несчастные случаи на улицах и дорогах. Автомобиль неотъемлемый спутник прогресса общества. Он оказывает неоценимую помощь человеку. Вместе с тем автомобиль стал и причиной несчастных случаев. С момента появления первых автомобилей на улицах и дорогах нашей планеты погибло более 2.5 миллиона человек.

Практика: практическое занятие и игры по правилам движения на специально размеченной площадке.

Тема 2.4. Организация дорожного движения. Обязанности пешеходов и пассажиров

Теория: беседа. Правила перехода улиц и дорог. Пешеходные переходы обозначены на дороге специальными знаками - зебррой. Они бывают разные. Зебра нарисована на проезжей части. Ее придумали в 1953г. в Германии, в России появились позже в середине 60-х. Водители обязаны пропустить пешехода, заметив на зебре.

Практика: тренировочные упражнения на площадке. Определить правую и левую стороны.

Тема 3.4. Велосипедист – водитель транспортного средства. (2 часа).

Теория: Велосипед удобный вид транспорта. Управление велосипедом по дорогам разрешается только с 14 лет. Избежать травм поможет выполнение следующих правил.

Практика: схема. Рисунки.

Тема 4.4. Итоговое занятие. (2 часа).

Теория: обобщение, викторины.

Практика: игры, чтение стихотворений по желанию детей.

Планируемые результаты:

Обучающие:

- научатся составлять и соблюдать свой режим дня.
- научатся выполнять правила личной гигиены.
- научатся выполнять правила безопасного поведения на улице, дома, в школе.
- научатся выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми.
- научатся правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия.
- научатся взаимодействовать с окружающей средой с позиции экологической безопасности,
- научатся понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес), безопасна для жизни. обучить детей здоровому образу жизни;

Развивающие:

Будут развиты у учащихся:

- условия для расширения кругозора детей;
- физическое и психическое развитие детей;
- произвольное внимание, память, мышление, наблюдательность детей на материалах о ЗОЖ;
- навыки самостоятельных занятий;
- коммуникативные навыки учащихся;

Воспитательные:

У учащихся будут сформированы:

- воспитание таких качеств, как готовность к сотрудничеству, общительность, эмпатия, стремление помогать другим и принимать помощь;
- чувство самостоятельности, ответственности, коллективизма;
- профилактика вредных привычек;
- потребность в поддержании собственного здоровья и здоровья окружающих.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала учебного года | Дата окончания учебного года | Количество учебных недель | Количество учебных часов в год | Режим занятий |
|--------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|--------------------------------|---|
| 1 год | 01.09. | 31.05. | 36 | 72 | 1 раз в неделю по 2 часа с 10-ти минутным перерывом после каждого академического часа.. |

Условия реализации

Занятия проводятся в оборудованном кабинете в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими: среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, опыт дистанционной деятельности, а также прошедшими курсы повышения квалификации по профилю деятельности.

Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет;
- компьютера для педагога;
- интерактивная доска;
- электронные носители;
- пластилин;
- набор для рисования.
- Бумага А-3

Методы работы:

- объяснительно-иллюстративные (рассказ, беседа, демонстрация презентаций, видеофильмов);
- репродуктивные (упражнения, игры, ситуационные задачи);
- частично-поисковые (самостоятельная, коллективная работа);
- творческие (творческие задания);

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- тематические презентации;
- видеоролики;
- учебно-методический комплект: 8 карточек с сюжетно-ролевыми картинками и познавательные беседы с детьми младшего возраста. Дидактические материалы «Школа здоровья».
- Интернет ресурсы.

Формы контроля:

- собеседование;
- опрос
- практическая работа

Для отслеживания результативности освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровый образ жизни» проводятся:

- текущий контроль,
- промежуточный;
- итоговый.

Оценочные материалы:

- дидактический материал для проведения собеседования;
- опросники;
- задания для практической работы;

Список литературы

для педагогов:

1. Андреев В.И. Конфликтология. Искусство ведения споров. - Казань, 1992.
2. Анцупов А.Я. Шипилов А.И. Конфликтология. Уч. для вузов. - 2-е изд. перераб. и доп. - М.: Юнити - Дана, 2002. - 591 с.
3. Белогурова В.А. Научная организация учебного процесса (Учебн. лит. для слушателей последиplomного образования). – М.: Медицина, 2003. – 296 с.
4. Гигиена руки использование перчаток в ЛПУ. Под ред. академика РАЕН
5. Л.П. Зуевой. – СПб. 2006.
6. Горонская Е.В., О.С. Баранова Выбираю жизнь. Программа Д.О.М.: учебно-методическое пособие для сотрудников правоохранительных органов и учителей. – 2 изд., – Петрозаводск, 2002.
7. Колесов Д.В. Болезни поведения. Воспитание здорового образа жизни. М., Дрофа, 2002 г.
8. Колесов В.Е. Беседы о половом воспитании. 2-е изд. Перераб. Дополн. М., Пед., 1988 г.
9. Макеева А.Г. Педагогическая профилактика наркотизма школьников: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2003 г.
10. Романова О.Л. Тимакина Е.Н. “Как уберечь детей от наркотиков”, Ижевск, изд.дом “Удмуртский университет”, 2002 г.
11. Уткина Н.И. Конфликт в школьном возрасте. Пути преодоления и предупреждения. - М., 1986 .
12. Юсупова А.Н., Альбицкий В.Ю., Шарапова Е.И. Репродуктивное здоровье и поведение женщин России. М.: Медицина, 2001

для учащихся:

1. Голубев В. В. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. - М.. 2000г.
2. Белоусова О. С. Вредным привычкам – нет! Изд. 2004г.
3. Веселова О. В. Наркотики: жизнь или смерть. Изд. 2005г.
4. Гребенников И.В. Основы семейной жизни: учебное пособие для студентов пед.институтов. - М.: Просвещение,1991
5. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек школьников. М.: Педагогика,1984.
6. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2ч — М.: Гуманит.изд.ЦентрВЛАДОС, 2003. 7.Семейный Кодекс Российской Федерации — М.: «Издательство ЭЛИТ», 2005.

Интернет-ресурсы:

1. Задания для самостоятельной работы (ситуационные задачи) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medlec.org/lek-187900.html>
2. Проблемно-ситуационные задачи по неотложной помощи с эталонами ответов. [Электронный ресурс]. – https://mir.ismu.baikal.ru/src/downloads/bc085b5c_situatsionnye_zadachi_po_pm_p.pdf.
3. Материалы энциклопедии Википедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki>.