

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тайцкая средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024г.
Протокол №1

Утверждаю приказом № 290
от «02» сентября 2024г.
Директор МБОУ «Тайцкая СОШ»
А.Б. Григорьева



**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Здоровей-ка»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель(разработчик):
МО учителей начальных классов

д. Б. Тайцы

2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1. Направленность программы, актуальность, педагогическая целесообразность	3
2. Цель и задачи программы, формы деятельности	4
3. Виды деятельности, планируемые результаты.....	4
4. Содержание программы.....	5
5. Формы контроля.....	7
6. Список литературы.....	10

Направленность Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровей-ка» (далее-Программа) разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и локальных актов, имеет естественнонаучную направленность, рассчитана на ознакомительный уровень освоения.

Актуальность Программы

Актуальность программы «Здоровей -ка» заключается в том, что она выполняет стоящую перед дошкольным учреждением задачу по воспитанию физического и психического здоровья ребёнка.

Программа актуальна, так как:

Разработана в соответствии с целями и задачами детского сада (воспитание нравственно, духовно и физически здорового ребёнка).

Учтена возраст детей, их интеллектуальное и психическое развитие.

Направлена на необходимость вести здоровый образ жизни и укреплять своё здоровье.

Разработана с учётом уровня знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Педагогическая целесообразность Программы

Педагогическая целесообразность программы «Здоровей-ка» заключается в том, что занятия по ней помогут воспитанникам:

Избежать приобретения негативных привычек и появления хронических заболеваний.

Усилить связь между знаниями о своём здоровье, отношением к нему и поведением.

Освоить комплексы упражнений, которые улучшают состояние здоровья учащихся и способствуют профилактике других заболеваний.

Стимулировать открытость при разговоре о вредных привычках.

Отличительные особенности Программы

Программа «Здоровей-ка» – это комплексная система воспитания ребёнка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства. Использование различных методик, традиционных программ и методы, так и

инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка. Занятия построены с учетом возрастных критериев.

Цель и задачи Программы

Цели и задачи программы

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в физической нагрузке с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.

Образовательные - учить детей заботиться о своём здоровье и безопасности, соблюдать правила личной гигиены, использовать полученные знания в повседневной жизни; совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики.

Развивающие - развивать внимание, организованность, воображение, фантазию; умение управлять своими поступками, чувствами.

Воспитательные - воспитывать у детей уважительное отношение к здоровому образу жизни; умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью, сознательно избегать их.

Категория обучающихся

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 8 лет.

Сроки реализации Программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, 33 часа.

Формы организации внеурочной деятельности

Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, на пришкольном участке, включает в себя проведение опытов, наблюдений, экскурсий, заседаний, олимпиад, викторин, и т. д.

Виды деятельности

- беседа,
- игра,
- практическая работа,
- эксперимент,

- наблюдение,
- экспресс-исследование,
- коллективные и индивидуальные исследования,
- самостоятельная работа.

Планируемые(ожидаемые) результаты освоения Программы

В результате освоения Программы у обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к здоровому образу жизни;
- интерес к новому и новым способам познания;
- способность к самооценке;

обучающиеся будут уметь:

- видеть проблему;
- ставить вопросы;
- выдвигать гипотезы;
- давать определения понятиям;
- классифицировать;
- наблюдать;
- проводить эксперименты;
- делать умозаключения и выводы;

у обучающихся будут развиваться:

- коммуникативные навыки;
- усидчивость;
- самодисциплина.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Содержание (раздел и тема занятия)	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Круг твоих интересов. Место спорта в твоей жизни.	1
2.	Наука о здоровье. Что такое здоровье?	1
3.	Основные части тела, их функциональное предназначение.	1
4.	Здоровый образ жизни и его предназначение.	1

5.	Самооценка. Правила межличностного общения.	1
6.	Что такое дружба? Практическое занятие.	1
7.	Поведение на улице и в общественных местах.	1
8.	Тестирование.	1
9.	Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе.	1
10.	Практическое занятие. Игра «Пойми меня»	1
11.	Кожа человека. Правила личной гигиены.	1
12.	Уход за волосами. Гигиена полости рта.	1
13.	Практическое занятие. Игра "Можно или нельзя»	1
14.	Питание-основа жизни. Гигиена питания.	1
15.	Представление об основных пищевых веществах, их значение.	1
16.	Режим питания.	1
17.	Практическое занятие. «Составление полезного меню»	1
18.	Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения.	1
19.	Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья.	1
20.	Творческая работа.	1
21.	Поликлиника. Врачи-специалисты.	1
22.	«Скорая помощь».	1
23.	Творческая игра: «Айболит»	1
24.	Как обезопасить себя от простуд.	1
25.	Конкурс рисунков: «Правила моей здоровой жизни»	1
26.	Понятие духовного здоровья.	1
27.	Русские традиции и праздники как показатели духовности русского человека и средства воспитания здорового образа жизни.	1
28.	Изобразительное искусство и здоровье.	1
29.	Домашние растения и здоровье , их влияние на здоровье человека.	1

30.	Домашние животные и здоровье человека.	1
31.	Выставка рисунков «Мое духовное здоровье»	1
32.	Заключительный тест.	1
33.	Как провести лето с пользой.	1

Содержание учебного (тематического) плана

«Самопознание»

Задачи данного модуля включают в себя формирование основных понятий: здоровье, болезнь. Дети получают знания об уникальности и совершенстве человеческого тела, о здоровом образе жизни и о его значении.

«Я и другие»

Задачи данного модуля включают в себя формирование правил межличностного общения, способствуют установлению комфортного микроклимата в детском коллективе.

«Личная гигиена»

Задачами данного модуля являются: формирование у учащихся представления о строении человека, вырабатываются навыки ухода за собой.

«Основы личной безопасности»

Задачей данного модуля является формирование умения определения допустимого риска, различать на дороге опасность и знать правила участника движения. Знать и выполнять сигналы светофора на практике.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля

Результативность освоения программного материала проводится на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- **предварительный контроль** проводится в начале учебного года для определения уровня знаний и умений учащихся на начало обучения по программе;
- **текущий контроль** ведется на каждом занятии в виде педагогического наблюдения за правильностью выполнения работы; успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путем итогового обсуждения;
- **промежуточный контроль** проводится в форме выставок и защиты творческих работ учащихся;
- **итоговый контроль** проводится в конце учебного года в форме итогового теста и защиты творческих работ.

Формы контроля

Для подведения итогов обучения по Программе используются разнообразные формы и средства контроля:

- фронтальная и индивидуальная беседа;
- выставки и защита творческих работ;
- викторины;
- выполнение практических заданий различных уровней сложности;
- выставки и конкурсы по профилю обучения, проводимые сторонними организациями.

Механизм оценки уровня освоения программы.

Критерии оценки учебных результатов Программы указываются в таблице. При необходимости (выявлении нецелесообразности какого-либо критерия), количество и содержательная составляющая критериев может корректироваться педагогом в рабочем порядке.

В конце учебного года проводится комплексный анализ достижений учащегося с учетом результатов итогового контроля, после чего делается вывод о степени освоения ребенком программного материала. При аттестации учитываются результаты участия в выставках и конкурсах.

Работа учащихся оценивается по уровневой шкале:

- высокий уровень (8-10 баллов);
- средний уровень (4-7баллов);
- минимальный уровень (1-3 балла).

Выявление результатов развития и воспитания

Способом проверки результатов развития и воспитания являются систематические педагогические наблюдения за учащимися и собеседования. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень гражданской ответственности, социальной активности, культуры и мастерства анализ и изучение результатов продуктивной деятельности и др.

Личностные достижения обучающихся можно рассматривать как осознанное позитивно-значимое изменение в мотивационной, когнитивной, и эмоционально-волевой сферах, обретаемые в ходе успешного освоения избранного вида деятельности.

Способы фиксирования результатов

- Видеозаписи занятий, праздничных мероприятий ,выставок.
- Портфолио учащихся.

Материально-техническое обеспечение Программы

Для проведения занятий необходимо:

- **учебный кабинет**, оснащенный столами и стульями для обучающихся, столом педагога, раковиной с горячей и холодной водой, освещением естественным (окна) и искусственным (лампы дневного света), стеллажами для выставки работ детей;
- **подсобное помещение**, оснащенное стеллажами для хранения работ, шкафами для хранения оборудования, наглядных пособий и расходного материала;
- **дидактические материалы:** технологические карты, образцы изделий, книги, журналы, видео и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Приложение № 3 к СанПиН 2.4.4.3172-14).

Список литературы, используемой при написании Программы

1. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2015. - 85 с.
2. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.
5. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.- сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.